Roberto Olivieri Francesca Bona

L’essenziale

Esistere, essere, contemplare, scomparire

Il Sentiero contemplativo

Prima edizione, Febbraio 2013
Seconda edizione, Gennaio 2014
Edizione privata, non commerciabile.
Eventuali offerte vengono utilizzate per le spese di editing e di stampa.

Indice

7 Consiglio al lettore
9 Prefazione

Capitolo 1, Esistere
12 La vita come rappresentazione
33 Un'esperienza
35 Il processo dell'imparare
52 I limiti posti dall'identità
64 Tutto è interpretazione
72 Osare
80 La responsabilità
97 Liberi dal dover dimostrare

Capitolo 2, Essere
102 Chi è?
112 L'identificazione
124 La disconnessione
151 Il ritmo identificazione/disconnessione
154 La filosofia del limite
164 Lo spazio neutro, lo zero
171 L'affiorare dell'essere

Capitolo 3, Trascendenza?
182 Non altrove, qui
186 La natura del presente
197 Sostanza dell'atteggiamento meditativo
216 L'esperienza contemplativa

241 La compassione
259 Ciò che è

Capitolo 4, L'essenziale
267 Ciò che è stato deve morire
297 Ciò che viene ha senso solo come direzione
306 Oltre il presente e la presenza
309 Oltre la consapevolezza, solo vita

311 Allegati, Le fonti
312 Allegato 1, Cerchio Ifior, L'io
317 Allegato 2, Cerchio Firenze 77, Il karma
325 Cerchio Ifior, Come nasce il karma
332 Allegato 3, Cerchio Ifior, Principi e leggi che governano le nostre vite

Consiglio al lettore

I primi due capitoli richiedono una maggiore applicazione concettuale; gli altri due sono, nella sostanza, una lunga meditazione e come tali vanno accolti.
Se il lettore si trova in difficoltà con i capitoli più concettuali, li lasci, vada su quelli meditativi e vi si immerga.
Pian piano sorgerà in lui anche la disposizione per leggere i primi due.

Prefazione

Questo libro testimonia lo stato dell'arte; cinque anni dopo Conoscenza di sé, meditazione, contemplazione, abbiamo deciso con Francesca di provare a mettere a fuoco un sentire, una comprensione di noi e della vita.
Abbiamo scritto il mattino presto, lei nel suo rifugio milanese, io qui, tra le colline marchigiane: prima dell'alba, su google docs, è scorso il nostro dialogo, da giugno a novembre 2012.
È un passo avanti nell'elaborazione del Sentiero contemplativo e di un modello interpretativo della realtà; è anche, e soprattutto, una lunga meditazione, una testimonianza, un fatto che parla del reale vissuto.
Non so se sarà accessibile al lettore e in quale misura; quel che sento di consigliare è di disporsi ad una lettura meditativa, compenetrata di accoglienza, ascoltando con l'intero essere e non con una prevalenza di mente.
Sarà possibile entrare nel dichiarato solo facendosi "ambiente risuonante", porta che si fa attraversare, albero che ascolta il vento mentre lo attraversa tra i rami.
(Roberto)

L'appuntamento cadenzato alle prime ore del mattino; il viaggio spoglio attraverso sé, dentro l'esperienza consapevole del vivere declinata nel quotidiano; il compreso e il limite messi a disposizione, offerti, riconosciuti, accolti, senza enfasi.
Questo è accaduto: una meditazione estesa, a bassa voce.
Un'esperienza incisiva e nutriente. Poi silenzio.
C'è il desiderio che la ricerca interiore possa essere detta con un linguaggio libero, aderente al vissuto, creativo, penetrante, leggero.

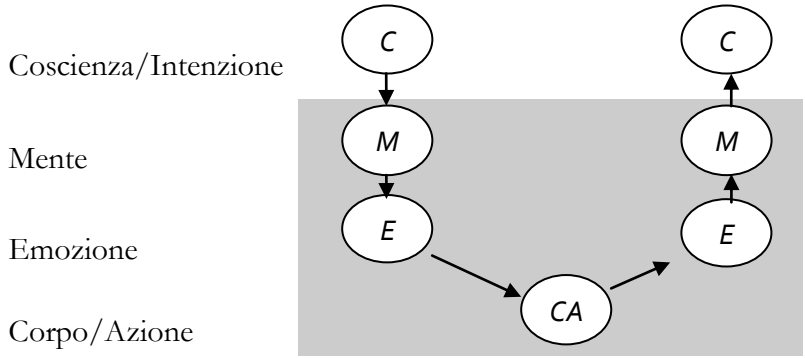
Il mio sentire balbuziente è stato rischiarato dal manifestarsi concreto di questa possibilità, nel fluire delle parole di Roberto.
Una comprensione ampia, offerta da chi ne ha maturato esperienza coerente, dà voce e fa spazio a qualcosa di intimo e assoluto, riconoscibile, domestico, espansivo, scarno, silente.
Auguro a tutti e ad ognuno di lasciarsi raggiungere e attraversare dalle parole e dai silenzi ospitati in queste pagine. Grazie.
(Francesca)

Capitolo 1: Esistere

1 La vita come rappresentazione

Francesca: Cosa intendi dicendo che la vita è rappresentazione?

> Roberto: Intendo dire che la rappresentazione è il processo che genera la realtà che noi percepiamo e viviamo. Rappresentare significa portare a manifestazione nel tempo e nello spazio un impulso che ha la sua origine a monte: l'attore porta a manifestazione, rappresenta, ciò che il regista e lo sceneggiatore intendono.
> Ciò che viene rappresentato ha la sua genesi nell'intenzione, la quale sorge nella coscienza.
> L'attore, ovvero l'agente che nel tempo e nello spazio manifesta l'intenzione, è l'identità o ego. (Mappa 1)
> Così viene generata la realtà. Come viene percepita? I sensi del corpo fisico, del corpo emotivo/astrale, del corpo mentale trasmettono i dati della rappresentazione alla coscienza la quale li elabora in termini di sentire e li confronta, compara, con quelli già in suo possesso.



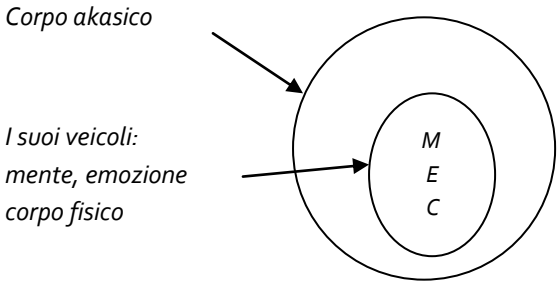
Su sfondo grigio i corpi dell'identità. Mappa 1

Quindi un impulso della coscienza è generatore di realtà intesa come ciò che:
-viene reso manifesto dall'identità nello spazio-tempo,
-viene percepito con i vari strumenti a disposizione nel piano del divenire,
-viene rielaborato in termini di un "sentire" in divenire.
Sembra un intreccio di piani, l'impulso della coscienza è a monte, quindi nel piano dell'Essere che per definizione non diviene, non necessita manifestazione, però la coscienza struttura attraverso l'esperienza nel piano del divenire un sentire che elabora e si trasforma, quindi si modifica, diviene.
Sembra quasi che l'Essere si nutra di divenire, eppure per definizione l'Essere non dovrebbe aver "bisogno di alimentarsi", e poi anche il divenire non dovrebbe già essere tutto presente nell'Essere? Che senso ha allora la manifestazione? E la coscienza, da che parte sta?

Quando parliamo di coscienza parliamo del corpo akasico, di un corpo intermedio tra i corpi transitori (mente, emozione, corpo fisico) e i corpi spirituali. Parliamo di un corpo, di una dimensione composita in cui esiste sia il tempo che il non tempo.
Il corpo della coscienza si struttura di vita in vita e ad ogni vita si munisce dei suoi corpi espressivi - i tre inferiori - che sono i veicoli attraverso i quali porta a rappresentazione il sentire acquisito. (Mappa 2)
La rappresentazione è necessaria alla coscienza per apprendere e per verificare gli apprendimenti, è per essa come lo specchio per

Strutturazione del corpo della coscienza dalla prima all'ultima incarnazione quando esce dal ciclo delle nascite e delle morti. Mappa 2

Ampiezza del sentire Comprensioni raggiunte	A B	Corpo akasico, della coscienza, alla prima incarnazione
Ampiezza del sentire Comprensioni raggiunte	A B C D E F G H I	Corpo akasico a metà circa del suo sviluppo
Ampiezza del sentire Comprensioni raggiunte	A B C D E F G H I L M N O P Q R S T U V Z	Corpo akasico all'ultima incarna-zione



Il corpo akasico, della coscienza, e i suoi veicoli. Mappa 3

noi, davanti al quale ci mettiamo per provare un vestito, un'espressione, un gesto.
Attraverso la manifestazione/rappresentazione la coscienza si specchia e sa, conosce, diviene consapevole del proprio sentire, cioè delle comprensioni acquisite e di quelle ancora in lavorazione.
Qualcosa è compreso quando è stato afferrato dal corpo mentale, quindi capito, e poi si è inscritto nel corpo della coscienza divenendo parte indissolubile di esso.
Le comprensioni generano il sentire: ogni comprensione è una cellula di sentire e nasce dall'esperienza, dai processi, dalla sequenza di esperienze.
Ad esempio, quando giungo a comprendere che rubare non è una mia libertà, ci giungo attraverso il processo del rubare, esperienza dopo esperienza: denunce, processi, carcere sono esperienze-comprensioni che danno luogo alla comprensione generale che mi rende chiaro che non posso rubare.
Quando quella comprensione è acquisita non ruberò più.
Finché non è acquisita ci saranno delle ricadute.
Mentre sto scrivendo non compio solo l'atto dello scrivere ma la consapevolezza monitora in continuazione se ciò che scrivo è anche ciò che sento e se ciò che sento è compiuto o ha necessità di ulteriori indagini ed esperienze.
La coscienza crea la realtà e verifica il compreso e il non compreso: se ha dati incompleti organizza ulteriori approfondimenti.
La coscienza è quindi in continuo divenire: di vita in vita, di rappresentazione in rappresentazione[1], si struttura e quando è completamente strutturata non ha più necessità di specchiarsi, di ma-

[1] *Il termine rappresentazione viene usato come sinonimo di vita a volte, altre ad indicare una sequenza di scene all'interno di una vita*

nifestare il sentire acquisito attraverso i suoi corpi, di ricercare nuove ampiezze di sentire.
È la condizione in cui l'uomo è colui che noi definiamo l'iniziato, l'illuminato, l'evoluto, il santo.
Finita l'incarnazione presente non avrà più bisogno dell'esperienza nel divenire ed esperirà i suoi processi, che non sono certo terminati, in altro modo e su altri piani d'esistenza.
Allora l'uomo esce dal ciclo delle nascite e delle morti e non ha più necessità di farvi ritorno perché ciò che poteva imparare in quella dimensione l'ha imparato.
Il cammino dal sentire relativo di cui fa esperienza al sentire assoluto che è il suo orizzonte, avverrà fuori dalla dimensione del tempo e dallo spazio così come li ha conosciuti.

Quindi la coscienza crea quello che noi percepiamo come realtà. La vita è un po' l'officina dove avviene un apprendimento continuo attraverso l'esperienza concreta che va ad ampliare il sentire a tutti i livelli, da quello fisico a quello delle emozioni a quello mentale, compreso il sentire della coscienza che si espande fino a trascendere il livello della vita, del divenire. Hai descritto un processo di apprendimento/comprensione/espansione molto chiaro, ma facendo un passo indietro, dal punto di vista "materialistico", viene da chiedere: se la vita è rappresentazione della coscienza, quello che percepisco è reale? Qual è il grado di realtà degli strumenti della coscienza nel piano del divenire (noi umani con corpo, emozioni, mente e i relativi "organi di percezione")? E ancora, si può definire il sentire come l'organo di senso della coscienza? La consapevolezza sta alla mente come il sentire sta alla coscienza?

Molte questioni, cercherò di rispondere come mi è possibile, quindi in modo certamente imperfetto.

Queste materie sono trattate in modo molto dettagliato nei libri del Cerchio Firenze 77[2] e in quelli del Cerchio Ifior.
La realtà, così come noi la percepiamo, è creata dai sensi: quelli del corpo fisico rendono fruibile la realtà fisica; quelli del corpo emotivo la realtà delle sensazioni, delle emozioni, degli affetti; quelli del corpo mentale la realtà del pensiero.

---

[2] ***La realtà è creata dalla percezione***

Dire che la realtà cosmica è formata dall'insieme delle percezioni, da quanto gli esseri percepiscono, può suonare come una contraddizione. Infatti può sembrare che la realtà sia lì e che l'essere la colga con la percezione.
Per non incorrere in tale errore, bisogna rifarsi al concetto di realtà più volte illustrato, ed in particolare al fatto che tutto fa parte di Dio e che tutto, quindi, è costituito di divina sostanza, cioè di spirito; e che l'essere, il soggetto limitato, percepisce la divina sostanza che lo costituisce, e nella quale è immerso, limitatamente.
È *in forza della sua percezione limitata che la realtà gli appare in un certo modo ed egli crede che la realtà esista oggettivamente come lui la vede, mentre la realtà in sé, al di là del soggetto percipiente, è radicalmente diversa: dal punto di vista della sostanza, è sostanza indifferenziata.*
Un oggetto che voi percepite in forza dei vostri sensi, esiste come voi lo cogliete in base alle limitazioni della vostra capacità di percepire la divina sostanza.
Al di là di ogni limitazione della percezione, l'oggetto non esiste.
In sé non esiste se non come sostanza indifferenziata.
Ecco perché il cosmo non può che essere l'insieme di tutte le percezioni, cioè del sentire in senso lato di tutti gli esseri, e ciò che non è sentito non esiste.
Ed ecco perché chi sente esiste: infatti sentire significa, prima di tutto, sentire se stessi, sentire di esistere.
Kempis, Cerchio Firenze 77, Oltre il silenzio, Ed. Mediterranee

Un ipotetico visitatore di questo pianeta che non avesse la dotazione di sensi che abbiamo noi non percepirebbe niente.
Nell'eterno presente la coscienza sceglie le scene che entrano nel divenire e diventano realtà percepibile ai sensi dei vari corpi rivestendosi della sostanza mentale, di quella emotiva, di quella fisica.
La scena attiva, quella che viene rappresentata e percepita, è scena composta da tutte le materie di tutti i piani e produce impressioni sui sensi dei diversi corpi: queste impressioni sono dati che affluiscono alla coscienza affinché essa possa divenire consapevole del risultato della sua intenzione.

A-Se la vita è rappresentazione della coscienza, quello che percepisce è reale?

> È reale per sé. Che cosa è reale oggettivamente? Gli elementi della scenografia sono percepiti allo stesso modo da tutti gli attori, sempre che abbiano gli stessi sensi operanti.
> Le scene che accadono invece non solo sono interpretate in modo soggettivo, e questo è risaputo, ma possono avere delle varianti soggettive.

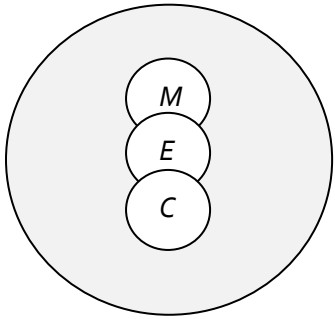
Una certa scena generata dalla tua coscienza viene da te attuata e percepita come schiaffo che dai a Roberto; la stessa scena può essere da me percepita come carezza ricevuta da Francesca.
Non voglio entrare nei dettagli di questo ma basta per dirti che la realtà così come noi la percepiamo e la interpretiamo è relativa.
Relativa a che cosa?
Al sentire, ai processi del sentire.
Il dato centrale del vivere non è tanto il cosa pensiamo, il cosa proviamo, il come agiamo: al centro c'è l'intenzione che ci muove,

l'impulso che viene dalla coscienza, quello con cui essa si sta misurando; ti ricordo che sempre la coscienza si misura con quello che non ha compreso, non tanto con quello che le è già chiaro e su cui ha dati sufficienti, ovvero comprensione acquisita.
Il pensiero, l'emozione e l'azione sono conseguenza dell'intenzione, gli attuatori dell'intenzione, e ne svelano il processo di comprensione in atto. (Mappa 4)
Troppo spesso noi ci focalizziamo sui processi a valle, sul pensiero e sull'azione, magari facendoci a pezzi, e non sappiamo, o non riconosciamo, che se abbiamo messo in atto un certo comportamento, o pensato una certa cosa, o provato una certa emozione, è perché stiamo apprendendo in quella direzione; la coscienza sta indagando aspetti del suo sentire non completi, non acquisiti compiutamente.
Sta lavorando là dove avverte un limite.

> La realtà che viviamo, le scene che percepiamo sono funzionali ai processi della coscienza: se nella relazione tra te e me per la tua coscienza è funzionale attivare la scena in cui mi dai uno schiaffo, quella attuerai e percepirai.
> Se per i processi della mia coscienza è funzionale avere da te una carezza, quella vivrò.
> L'ambiente scenografico è lo stesso, i protagonisti sono gli stessi, ma le scene attivate/percepite sono diverse.

L'uomo è unitario, tutti i suoi aspetti sono integrati e interdipendenti
Mappa 4

Coscienza è l'insieme



La rappresentazione comune che separa identità da coscienza, quasi questa fosse aliena, è priva di senso

---

Questo si intende quando si afferma che la realtà è soggettiva.

B-Il sentire è l'organo di senso della coscienza?

> Anche. Il sentire sono le comprensioni che formano il corpo della coscienza. Come il corpo fisico è composto di cellule, così il corpo della coscienza è composto di atomi di sentire, di cellule di sentire.
> Le cellule di sentire si formano attraverso le esperienze, solo attraverso le esperienze nel tempo e nello spazio, nel divenire.

> Naturalmente il sentire è anche organo di senso perché la realtà, su quel piano, viene percepita attraverso esso, viene sentita.

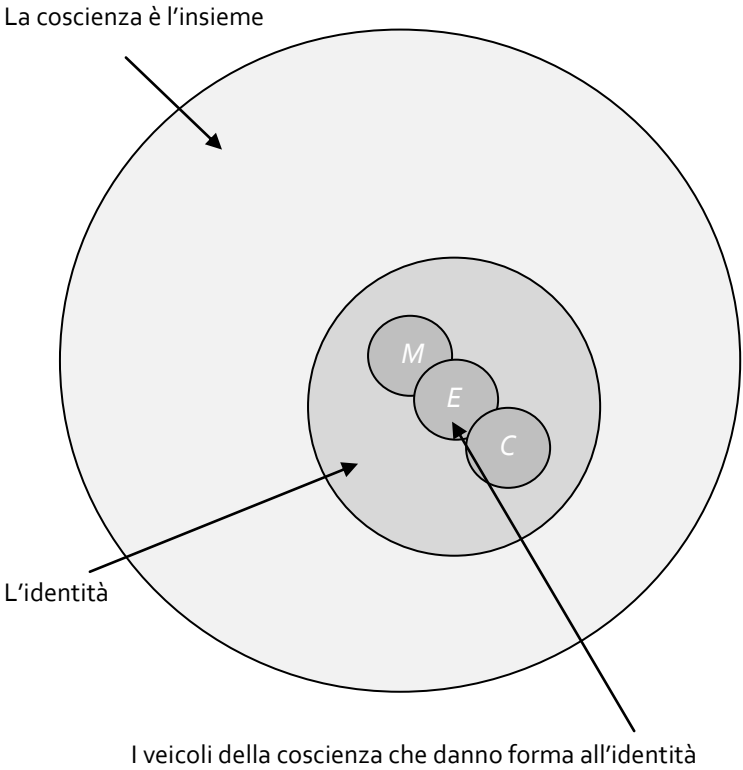
C-La consapevolezza sta alla mente come il sentire sta alla coscienza?

Chi è consapevole? La mente? La coscienza?
La coscienza attraverso i suoi tre veicoli che le sono specchio e attraverso il sentire che le è proprio.
Più è ampio il sentire, cioè più strutturata è la coscienza, maggiore è la consapevolezza; questa si amplia attraverso le esperienze in modo direttamente proporzionale all'ampliarsi del sentire.

Quindi nella quotidianità tendiamo a ritenere oggettivo quel che è soggettivo in virtù dei limiti che ci definiscono come esseri incarnati; vediamo cose che se potessimo astrarci dalla nostra composizione e percezione attuale coglieremmo diversamente.
Il grado di maggiore o minore consapevolezza non toglie nulla all'accadere dell'apprendimento e alle sue modalità. Ma se "siamo vissuti" dall'intenzione della coscienza che espande il proprio sentire, se la vita è rappresentazione della coscienza e noi ne siamo più o meno consapevoli, in che misura il processo di vivere/apprendere è di nostra responsabilità e in che misura è determinato dal fatto che la coscienza ha bisogno di fare quelle determinate esperienze e non altre, condizionata da esperienze e comprensioni antecedenti?
Determinismo e libero arbitrio come si collocano in questa descrizione della vita?

A-In che misura il vivere/apprendere è di nostra responsabilità?

Se per *nostra* si intende l'auto-interpretazione che deriva dalla relazione tra il corpo mentale, emotivo, fisico e la coscienza, quel sentirsi d'essere e d'esistere dell'immagine nello specchio, ebbene la responsabilità dell'identità è relativa essendo esecuzione di un principio che la pervade e la precede. (Mappa 5)



Mappa 5

> A noi come identità sembra di avere una presa sulla nostra vita e anche una possibilità di scelta: certo possiamo scegliere *come* attuare una certa intenzione, ma non *se* attuarla.
> Posso andare in un certo posto in auto, in treno, a piedi, in bicicletta: questa è una scelta dell'identità e a seconda di quello che sceglie il cammino sarà agevole o faticoso.
> Non posso scegliere dove andare, questo è un dato che non è sotto il controllo dell'identità ma è determinato dalla coscienza.
> Non ho quindi la responsabilità di dove vado ma del come ci vado e dell'eventuale tasso di dolore/fatica.

È evidente che non è possibile scindere il regista dall'attore essendo i due una unità inscindibile: il sentirci portatori di un nome alimenta questa separazione ed è all'origine di molto del nostro arrancare. Se avessimo la comprensione di essere coscienza affronteremmo le scene delle vita con più partecipazione e più leggerezza in quanto consapevoli che quelle scene sono ciò che è necessario ai processi interiori del sentire.

B-"Condizionata da esperienze e comprensioni antecedenti"?

> Siamo condizionati nel presente dal sentire acquisito ma, soprattutto, dal sentire che non abbiamo ancora indagato, né acquisito.
> Vivere è affrontare il non compreso, la coscienza si misura su quanto non le appartiene come sentire: il compreso è la piattaforma su cui danza il nuovo non ancora integrato.
> Credo che guardando in questi termini la realtà dell'uomo non si possa parlare né di determinismo, né di libero arbitrio

> ma di una condizione dove ciascuna cosa accade finalizzata ad un ampliamento del sentire.

Al centro c'è il sentire, non l'identità: in quest'ottica interpretativa si sciolgono molti dubbi esistenziali.

Mi sembra proprio di sì. La tua definizione di identità come "esecuzione di un principio che la pervade e la precede" riassume bene ai miei occhi molte cose dette fin qui, compresa la dimensione del divenire nell'essere, o viceversa. L'identificazione identitaria (scusa il pleonasmo) come separazione rispetto all'essere coscienza, e al sentire di essere coscienza, mi sembra uno snodo di chiarezza e anche di pacificazione rispetto alle fatiche del divenire.
"Avviene quello che è necessario ai processi interiori del sentire." L'ampliarsi di questa comprensione porta partecipazione e leggerezza nel vivere.
Ecco, qui sosterei un po' e vorrei chiederti di chiarire questo incontro fra la "partecipazione" che paradossalmente mi pare contenere un certo grado di "distacco" e la leggerezza che mi sembra nascere dal non prendersi troppo sul serio.
Spesso un grado elevato di partecipazione, di immedesimazione, di compassione ci è stato presentato con una connotazione densa, non lieve.
Invece è vero che ad uno sguardo meno identificato ogni cosa tende ad essere vista con maggior leggerezza, soprattutto i propri "drammi", senza che questa sia sinonimo di superficialità, anzi...
Mi sembra di vedere molte persone che si sentono buone solo se soffrono, come se la sofferenza fosse un veicolo di identificazione molto potente. Puoi spiegare?

A-È possibile una partecipazione senza identificazione?

Se guardiamo la realtà dal punto di vista dell'identità tutto è esserci, protagonismo, definizione di sé, marcatura del confine con l'altro.
L'identità afferma sé e il proprio diritto ad esistere e ad essere riconosciuta: esiste se è riconosciuta e se può manifestarsi in quanto tale.
Quindi, da questo punto di vista, la partecipazione è difficile che si sposi con il distacco, i due appartengono a mondi lontani.
Se l'attore è identificato con la parte, la parte è l'attore: personaggio e attore si confondono.
Ma se il regista e l'attore hanno una buona confidenza e hanno discusso a lungo del personaggio, ovvero della rappresentazione da incarnare; se l'attore ha compreso la sua piccolezza di fronte al miracolo del condurre a manifestazione; se, sempre l'attore, ha una buona conoscenza di sé e confidenza con le dinamiche e le problematiche della regia e della messa in scena in generale, può accadere un'esperienza particolare: l'attore si lascia attraversare dall'intenzione del regista e, nel tempo e nello spazio, conduce a manifestazione il personaggio vedendone i modi, le complessità, le cadute, le piccole grandezze.
Simultaneamente l'attore/consapevolezza sente la spinta a monte ed osserva la manifestazione a valle: consapevole della sua piccolezza e relatività, è centro di saldatura tra il vasto e il limitato; del vasto che si specchia nel limitato.
L'attore/identità non è di ostacolo perché non ha la brama di esserci: è quella che definiremmo un'identità leggera o, se preferisci, un residuo di identità.

Più l'identità è radicata nel proprio bisogno di esserci, più il protagonismo è velo, diaframma; più l'identità è raffinata dalla conoscenza dei suoi processi ed illuminata dalla consapevolezza, più è trasparente ed elemento di giunzione.[3]
Quindi la qualità della partecipazione dipende dalla consistenza dell'identità.

B-E la non identificazione, la neutralità come diciamo noi, che esperienza è della realtà?

La non identificazione è il gioco: ho compreso che cosa avviene sul set. Attore fino in fondo, regista fino in fondo, personaggio fino in fondo.
Che cosa significa fino in fondo? Senza niente da perdere e niente da guadagnare.
Attore? Regista? Personaggio? Tutti giochi delle parti!
Quando hai compreso che è tutto un gioco delle parti sei oltre la parte.
Perché agisci? Perché c'è uno stimolo, non perché ne hai necessità.
La non identificazione genera la libertà, è uno dei fattori generanti, e la libertà non comporta necessità.
Hai bisogno di qualcosa? C'è un momento in cui a questa domanda non segue risposta perché l'essere ha compreso che a tutto provvede la vita. Approfondiremo questo tema più avanti.

Senso di protagonismo, bisogno di conferma, esibizionismo, identificazione con un ruolo, con un gruppo, con un modello sociale, bisogno di dimostrare, ancoraggio al potere… sono quindi tutte espressioni di un bisogno di esserci

[3] *Colei che rende consapevole il processo, lo stato. Specchio del sentire.*

dell'identità e costituiscono un velo che si frappone fra l'individuo e l'intuizione della realtà, sé compreso, quindi anche un impedimento alla partecipazione disinteressata nell'incontro con l'altro.
Più la consapevolezza e la disidentificazione aumentano più l'identità ha la possibilità di lasciarsi attraversare dall'impulso della coscienza, di diventare canale di transito che esprime il sentire nell'azione e la osserva, si osserva, vedendo i limiti.
Sottolinei che affinché l'attraversamento avvenga l'identità deve essere di consistenza leggera, o di poca consistenza, cioè deve essersi vista e rivista nei suoi bisogni di affermazione, fino a stemperarli sentendone l'inconsistenza, che è la propria inconsistenza, giocando e osservando il ripetersi del gioco con la consapevolezza dei meccanismi che lo reggono, fino a scoprire, forse, di essersi fatta da parte, almeno un po'.
E si passa dalla necessità di esserci alla libertà di lasciare che la vita accada. Possiamo dire che in questa libertà che ha scoperto il gioco delle parti l'esporsi non corrisponde più al bisogno di esserci, ma è semplicemente una consapevole esposizione dei propri limiti messi al servizio della propria e altrui comprensione? E le espressioni dell'identità non svaniscono, ma si assottigliano e diventano sempre più evidenti, come piccole increspature che appena emergono sono sentite e riconosciute per quel che sono?

L'esporsi è la piena accettazione del vivere: l'idea diffusa che la persona con una certa ampiezza di sentire sia fondamentalmente spettatrice dei processi essendo non condizionata da emozione e pensiero è una considerevole stupidaggine.
Più è ampio il sentire, più c'è presenza nell'esistere.
Non ho detto "più si è presenti nell'esistere" ma "più c'è presenza nell'esistere"; c'è una presenza impersonale, neutra, dove questo termine non significa asettica e indifferente, ma semplicemente non condizionata.

Molto, di questa partecipazione, avviene rispondendo all'impulso della vita, alla sua sollecitazione e domanda.
Cambia la modalità della partecipazione: il protagonismo porta l'identità a creare sempre nuovi teatri di manifestazione; la neutralità conduce a rispondere a un invito.
Nel protagonismo siamo pieni di noi e dei nostri bisogni; nella neutralità al centro c'è il bisogno dell'altro e l'assecondare un progetto/processo della vita.
È così vaga l'idea che abbiamo di un sentire evoluto che spesso pensiamo sia identificabile con il comportamento di quei "maestri" che si dedicano all'insegnamento e appaiono ieratici, calmi, traboccanti parole di saggezza, lontani dal limite dell'umano.
È un'immagine infantile che si genera nella mente del "discepolo" e che, non di rado, è alimentata da comportamenti funzionali dei "maestri".
Il tutto secondo logiche ripetute, stereotipate, efficaci proprio perché riconoscibili e prevedibili; quello che io, normalmente, chiamo il circo.
La nostra ignoranza sulla costituzione umana ci porta a non saper riconoscere l'azione della coscienza: siamo così impregnati dello schema mente-emozioni che quasi mai teniamo conto che c'è un altro fattore, determinante, che cambia tutte le regole del vivere, inverte le priorità rendendo marginali noi e centrale la vita.
Siamo pieni di ciance sui maestri illuminati e non riusciamo a distinguere il respiro della vita autentica che pulsa nell'operaio che lavora al nostro fianco in officina.
Come sempre l'idea della realtà che coltiviamo ci impedisce di vedere la realtà che è: l'idea del Cristo (o del Buddha) che abbiamo coltivato vela e ottunde l'essere del Cristo che splende nel sentire.

Quando la vita non è più condizionata dall'immenso stupidario della mente, appare come accadere di cui i nostri veicoli, e l'intenzione che ci muove, sono pienamente parte: questo significa "lasciarsi trasportare dalla corrente del fiume".
L'essere che definiamo nostro è vita che accade, niente altro.
La vita non può accadere, nello spazio e nel tempo, che nella forma, nella relazione, nella manifestazione insomma.
L'intenzione diventa visibile perché si manifesta attraverso i veicoli della mente, dell'emozione, del corpo.
Ogni intenzione diviene pensiero, si riveste di emozione e genera una pantomima con il corpo: questa è la successione di ogni atto del vivere.
Ora, la mente ha una sua struttura e connotazione diverse da persona a persona; così è anche per l'emozione ed il corpo: l'intenzione viene colorata dall'identità che la realizza, che la porta a rappresentazione.
Sempre, in tutti gli esseri, finché hanno dei veicoli espressivi.
Perché non ci sia più alcun condizionamento è necessario che non ci siano più veicoli: quando l'uomo esce dal ciclo delle nascite e delle morti il suo veicolo più denso diventa allora il corpo della coscienza e il sentire si esprime come sentire senza necessità di manifestazione/specchio.
Avendo allora il sentire consapevolezza di sé non ha bisogno della manifestazione per conoscersi.
Vedi come le tante vite che il sentire mette a rappresentazione, non sono altro che la possibilità di costruirsi uno specchio interiore? Di esperienza in esperienza sa che cosa sente senza bisogno di rappresentarlo.

È come la persona che per un periodo va dallo psicologo: ha bisogno che un altro gli faccia da specchio per vedersi: quando ha sufficiente consapevolezza, smette.
Così è per la coscienza. Il sentire maturo non ha più bisogno di incarnazione nella forma e nel tempo.
Ma, bisogna ricordarlo, finché c'è forma c'è bisogno di comprensione.

Parli di una presenza nell'esistere destinata ad essere sempre meno condizionata, sempre più consapevole dei propri veicoli di espressione, neutrale, lieve, attenta. Pian piano, nel corso della vita e delle vite, ci accade un'adesione al vivere come risposta ad un invito, ad un impulso, e vivere diventa sempre meno l'illusorio inseguimento di stereotipi, l'estenuante ricerca di sensazioni, il nutrire l'illusione dell'identità di essere protagonista.
L'identità tuttavia "colora" l'impulso della coscienza, è la forma attraverso cui il sentire si manifesta ed esperisce; la tonalità dell'identità è data dalla nostra struttura mentale, emozionale, fisica.
Quindi non si tratta di negare l'identità, ma di riconoscerle una funzione temporanea imprescindibile come specchio della coscienza e terreno di comprensione. Si tratta semplicemente di stare dentro la vita che accade con quello che siamo, accanto alla vita degli altri che accade, riconoscendo l'impulso della coscienza che si manifesta attraverso l'identità di ognuno di noi nel gioco del comprendere che amplia il sentire. Ma riconoscere l'identità come veicolo, familiarizzare con la messa in scena, lasciarsi portare dalla vita che accade, mi pare che questa direzione porti con sé, nel tempo, dei momenti che, rispetto all'identificazione in cui siamo prevalentemente immersi in maniera inconsapevole, sembrano dei punti di chiara visione, di sospensione, disconnessione, vuoto/pieno, presenza, sdoppiamento. Puoi spiegare questi momenti e la loro funzione, se c'è?

Tu sai che tutto, veramente tutto nella vita, appoggia sull'accettazione di sé.
In ambito "spirituale" non sempre c'è stata saggezza, sia in occidente che in oriente, senza distinzione.
La visione basata sulla colpa e sul peccato in occidente; il conflitto con l'identità/mente in oriente, sono solo alcuni esempi.

> L'identità parla semplicemente dell'ampiezza del sentire che la esprime e del lavoro esistenziale in cantiere.
> L'identità è l'aspetto più visibile, e quindi anche più approssimativo, del percorso esistenziale di una persona: osservando il corpo, le emozioni, i pensieri, le scene di vita nostre e altrui, possiamo comprendere molto in merito al "cosa stiamo a fare qui".

La forma è sostanza: tutto parla dei processi, della coscienza, del cammino che conduce ad Uno.
Osservando il mondo con gli occhi della coscienza diventano evidenti molti perché, molti comportamenti, molte scene esistenziali di singoli e di popoli, del pianeta stesso.
Tutti i perché vengono rappresentati, messi in scena, perché nella dimensione del divenire un sentire non può che assumere una forma e articolarsi in una rappresentazione.
Fuori dal divenire, nei vari livelli dell'essere, la rappresentazione non è più necessaria: il sentire dispiega se stesso essenzialmente come vibrazione senza rivestirsi di materia più densa e senza sequenzialità temporale.

> La persona che diviene consapevole di sé e che pone al centro dell'esistere questa consapevolezza, ha la possibilità di entrare nel ventre della vita:
> -vede l'identificazione e i suoi processi;
> -non la coltiva, lascia che fluisca, che sorga e scompaia secondo un ritmo naturale;
> -costantemente ritorna al presente, a quel che la vita presenta adesso e lascia che l'adesso di un attimo fa scompaia, non lo trattiene, niente trattiene.
> Osservazione, disconnessione, spazio.

Dal ritmo osservazione-disconnessione sorge uno spazio: nell'identificazione non c'è spazio, se non raramente, c'è costipazione, c'è ansia di vivere, di esserci, di senso.

> L'osservazione e la disconnessione, se attuati non con la logica dello stacanovista ma nella quieta accoglienza delle proprie limitate possibilità, determinano un "detendersi", un allentarsi della pressione dell'identità: osservando e disconnettendo si relativizza la centralità "dell'io sono" e si pone al centro il "lascio andare".

Le conseguenze sono estremamente rilevanti: sorge quello spazio e con esso quel non condizionamento che permette di vedere il gioco dell'identità, propria e altrui, ma di non esserne catturati.
Più viene praticata questa disposizione, più si insedia come costante dell'esistere: spazio dopo spazio le dinamiche dell'identità vengono relativizzate e l'essere risiede sempre più continuativamente nel sentire, nel non condizionamento.

Se osservi, giungiamo alla libertà attraverso il condizionamento, in virtù del condizionamento.
Osservando l'identità, l'immagine di noi, ne vediamo il limite e, in certi momenti, l'insostenibile inadeguatezza. Questo ci spinge non al conflitto interiore, ma ad indagare una possibilità di essere altra, che realizziamo attraverso il ritmo osservazione-disconnessione.
Prima l'identità è il nostro specchio e il quaderno degli appunti su cui il nostro sentire in itinere viene appuntato, poi diviene il pungolo di un'esigenza più grande: sempre è il veicolo col quale dobbiamo fare i conti, il mediatore che dobbiamo vedere, accogliere quietamente nel suo limite e lasciar andare perché il nostro cammino ci conduce oltre esso.

Un'esperienza

Questa mattina c'è un'esperienza che mi piacerebbe riuscire a trasmettere con la sobrietà che la caratterizza. Riguarda il "dove sto" di questi giorni. È un "dove sto" che si sostituisce al "come sto". Come sai c'è stata l'esperienza di separazione da una persona significativa a contatto con la quale si è manifestato qualcosa di inedito, qualcosa come il riconoscimento di una somiglianza nel sentire, come un intuire di trovarsi allo stesso punto del cammino umano, avendo anche estratto fotogrammi molto simili, probabilmente, nel tempo che ha preceduto l'incontro. Insomma una persona con la quale ho potuto vedere e imparare molto, moltissimo. Dopo poco più di un'ora di lontananza in cui ho lasciato scorrere le emozioni e le lacrime che arrivavano, è come se mi fossi ritrovata internamente in uno spazio di quiete, uno spazio di non dolore, di non separazione, di non pensiero, di non emozione, di semplice stare. Non si tratta affatto di uno spazio buonista-amorevole o pseudo altruistico nato dalla

sensazione di aver fatto la cosa giusta (un mio rischio identitario), no. Sento anzi con chiarezza che se internamente mi sposto verso l'identità trovo una disperazione sorda, posso farne l'esperienza entrando e uscendo da quello spazio per frazioni di secondo e constatarlo. È come se potessi decidere di stare dove c'è calma o dove c'è sofferenza, anzi forse non esattamente, è come se potessi constatare l'esistenza dello spazio di emozione-pensiero-sofferenza standone fuori. Qui dove c'è calma se guardo quel che è accaduto vedo il gioco della vita che accade e davvero, come tu dici, "l'azione della coscienza che inverte le priorità rendendo marginali noi e centrale la vita". È come se non potesse che essere così e c'è un senso di estrema somiglianza/unione con tutti gli attori del gioco, senza compiacimento. È come se lo spazio interno di silenzio e ristoro, un nucleo che conosco da sempre e al quale so che posso tornare, ma che pensavo essere un po' speciale e sfuggente, avesse preso una consistenza naturale e un'ampiezza che consentono in questo momento di soggiornarvi, non in un isolamento, peraltro, ma continuando a fare quel che c'è da fare e sentendo molta, moltissima tenerezza. E forse intuisco, per la prima volta internamente, cosa intendi per scomparire: vivere è già scomparire, vedersi è già scomparire, inevitabilmente.
(Francesca, 27 giugno 2012)

2 Il processo dell'imparare

Da quanto detto fino a qui, considerando la vita come "luogo" di rappresentazione della coscienza tutto assume l'aspetto fluido di un dispiegarsi. Possiamo allora mettere a fuoco, in particolare, il processo dell'imparare? In che modo vengono "integrate" le esperienze acquisite col nostro incessante sperimentare? Cosa fa sì che si passi da una conoscenza razionale ad un sentire consolidato, uno "stato di essere" sedimentato, se così si può dire?

La vita nel tempo e nello spazio è rappresentazione di un'intenzione che sorge nella coscienza: continuamente l'uomo vive scene, emozioni, pensieri generati dai relativi corpi sotto lo stimolo della coscienza.
Non si tratta di 'moltiplicare esperienze' ma di considerare che ogni aspetto della vita dell'uomo è esperienza.
L'esperienza è un processo che ha un generatore, un esecutore, un recettore/assimilatore.
L'esperienza nasce da uno stimolo della coscienza, è eseguita dai veicoli mentale/astrale/fisico (identità), e la risultante torna alla coscienza che prende atto del risultato.[4]
Condurre a rappresentazione significa fornire alla coscienza uno specchio di consapevolezza: dispiegandosi nella dimensione spazio/temporale essa diviene consapevole del proprio sentire e di ciò che va affinato, lavorato, integrato.
Naturalmente l'esperienza è anche, in parte, frutto delle dinamiche autonome dei veicoli, ad esempio di fantasmi/nevrosi che condizionano la mente/emozione.

[4] *Si veda la mappa 1*

> Se la coscienza è mossa da una intenzione A, questa viene attuata dall'identità attraversando il veicolo mentale, poi quello emotivo, poi trovando applicazione nell'azione.
> Se ad una intenzione A è corrisposta una azione A, la coscienza ne è consapevole e integra questo risultato.
> Se ad una intenzione A consegue una azione AB, la coscienza cercherà di superare il condizionamento B, introdotto dai veicoli, e quindi ripeterà la scena fino ad ottenere ciò che le è necessario.
> Se non riesce a conseguirlo, può sospendere i tentativi per riprenderli quando ci saranno condizioni, al suo interno e/o nei veicoli, più favorevoli.
> Questo è, in parte, il meccanismo che in genere viene chiamato karma: nella disarmonia tra coscienza ed identità, dove quest'ultima introduce del suo, si genera la necessità di una prova ulteriore.

Se il risultato corrisponde all'intenzione non c'è karma, necessità di provarci ancora, qualunque sia il sentire oggetto d'esperienza.
Ora, nell'ipotesi che ad intenzione A consegua azione A, cosa ne deriva? Quando la coscienza ha verificato che il compreso è acquisito perché lo può attuare, cosa fa?
Si confronta, ad esempio, con AA e avvia tutto il processo sopra descritto.
Da che cosa è spinta la coscienza a sperimentare prima A, poi AA, poi AAA?
C'è, evidentemente, una spinta che la conduce a sperimentare senza fine e questa spinta giunge dai piani di coscienza che la precedono e, in definitiva, dall'Uno.

Il viaggio della coscienza da un sentire limitato ad un sentire vasto è il viaggio della consapevolezza dell'Uno, niente altro.
Il dispiegarsi della consapevolezza unitaria che così appare nel tempo e nello spazio.

> Più in dettaglio, il processo dell'imparare così procede:
> -un"intenzione attiva il corpo mentale, le sue strutture di pensiero, la sua organizzazione, la memoria;
> -la risultante attraversa il corpo astrale e si riveste di emozione, affetto, sensazione;
> -il corpo fisico viene attivato e realizza l'intenzione;
> -i sensi del corpo fisico, del corpo astrale, del corpo mentale sono consapevoli dell'esperienza in atto;
> -i dati di consapevolezza affluiscono alla coscienza.

In questo viaggio a ritroso ogni corpo trae le sue lezioni, capisce e comprende qualcosa: in particolare il corpo mentale acquisisce dati che compara con dati già presenti nella sua memoria; li elabora, li parametra, li archivia a partire da quanto già conosce.
Si struttura: lega il presente al passato, aspetti del presente al futuro possibile e acquisisce nuovi elementi di analisi e di interpretazione. In estrema e limitata sintesi, questo è il processo del capire cognitivamente.
Diverso è il comprendere: non è la mente che comprende, ma la coscienza. Ciò che viene sistemato nel corpo mentale come conoscenza viene inviato al corpo akasico (della coscienza) e va a comporre un primo, provvisorio livello di comprensione, una

prima tessera di un puzzle che andrà componendosi di esperienza in esperienza.[5]
Ogni conoscenza derivante dall'esperienza genera comprensioni provvisorie e instabili nel corpo della coscienza. Frammento dopo frammento, tessera dopo tessera, progressivamente prende forma una unità di comprensione, o unità di sentire.

> Ricapitolando il processo è:
> -intenzione,
> -azione,
> -conoscenza,
> -comprensione/sentire.
> Ecco perché noi diciamo che impariamo solo se ci buttiamo nella vita.

Quindi se lo stesso vivere è l'esperienza attraverso la quale apprendiamo non ha senso ricercare esperienze particolari perché ogni esperienza, anche quella apparentemente più banale, è processo di apprendimento.
Il modo in cui tu hai delineato il processo di apprendimento in effetti non può non far risuonare una chiara eco in ognuno di noi, mi sembra. Chi non si è reso conto di ritrovarsi ciclicamente nello stesso tipo di situazione? Del riproporsi di dinamiche che, con diverse varianti, interpellano le asperità della nostra identità, i punti deboli, le fragilità o, diversamente, mostrano che qualcosa è davvero cambiato? Possiamo quindi dire che il processo di apprendimento è caratterizzato da una crescente armonia fra intenzione e azione, fra coscienza e identità? Che nel processo di apprendimento avviene il progressivo affievolirsi dell'identità che ha in un primo tempo dovuto saldamente strutturarsi, definir-

[5] *Si veda la mappa 2*

si, per poter essere veicolo di esperienza? Da ego ad Amore? Da molteplice a Uno? Da definito a indefinito?

L'identità, e più nello specifico la mente, crea la realtà spazio-temporale. A nulla servirebbe, nella dimensione dello spazio e del tempo, la coscienza che non avesse i veicoli espressivi che poi formano l'identità.
Ci sarebbe un'intenzione ma questa tale rimarrebbe: la mente estrae dall'indefinito, materiale e vibrazionale, le forme che rappresentano il sentire; estrae dalle materie del piano fisico, emozionale, mentale le forme, le emozioni e i pensieri che costituiscono la rappresentazione.
Tutta la vita così come la conosciamo su questo piano di coscienza è dovuta alla mediazione/creazione operata dalla mente: dal foglio bianco la mente estrae la forma e la anima sulla base delle informazioni e degli stimoli che giungono dalla coscienza.
Potremmo, per semplificare, paragonare la mente/identità ad un computer: l'operatore/coscienza imposta delle operazioni che poi il pc esegue a seconda del sistema operativo installato, condizionato dalla qualità del processore, dalla presenza di eventuali malware o virus, dalla velocità della connessione internet, dall'azione dell'antivirus o del firewall e da altro.
Il computer ha una relativa autonomia nell'eseguire i processi impostati dall'operatore/coscienza: quella relativa autonomia è anche relativa autoconsapevolezza che induce un senso di essere, di esserci, di esistere.
La risultante è che il computer/identità afferma: io sono, ho un nome, ho un confine. Riconosco che ricevo impulsi dall'operatore/coscienza ma attribuisco grande valore al mio esserci perché senza di esso nulla sarebbe: il computer/identità in virtù della sua

composizione (mente-emozione-corpo) sviluppa questo livello di autoconsapevolezza.
Essenzialmente attraverso un gioco di riflessi la mente si specchia nei suoi corpi inferiori - e nella realtà cui ha contribuito a dare forma - e questi le rimandano un'immagine, dei dati che la definiscono, la contornano, la sostanziano.
"In virtù dei contenuti che mi appartengono, io sono!"
Anche la coscienza si specchia nei suoi corpi inferiori ma la sua affermazione è diversa, essendo diversamente strutturata:
"In virtù delle esperienze che conduco, sento!"
Non "sono", "sento". "Sono" è una definizione; "sento" è un processo, una connessione di livelli, un ponte tra livelli d'esistenza.
La coscienza connette l'intenzione prima, quella che le giunge dall'Assoluto, con la consapevolezza del sentire che la pervade e genera la realtà attraverso la mente/identità.
Unisce l'alto col basso e tutti gli elementi dell'esperienza. L'identità è il gesto del tagliacarte che estrae una forma dal foglio bianco: non unisce, non collega, separa.
Questo per sua natura, sua meccanica: se così non fosse non potrebbe creare il molteplice.
In una certa fase del processo di creazione della realtà il ruolo predominante è quello dell'identità, essa deve essere strumento affidabile, agile, efficace a disposizione della coscienza.
Più si affina il sentire più questo dà luogo ad una identità fluida: la coscienza costantemente cerca il mezzo più idoneo per realizzare i propri bisogni di esperienza e comprensione. Di vita in vita plasma i suoi veicoli secondo le sue necessità.

Questa è la ragione per cui l'educazione ha così tanta importanza. L'educazione forma e struttura i veicoli dell'identità, l'immagine di sé, il modello interpretativo che poi si userà per tutta un'esistenza.
Più l'identità è plasmata secondo i valori della ricerca, della tolleranza, della collaborazione, più è strumento docile.
Più è condizionata da un modello culturale basato sull'egoismo, sulla competizione, sulla sopraffazione, più si rafforza l'elemento della separazione.
D'altra parte l'educazione è relativa all'ampiezza del sentire che la genera: un sentire ampio dà luogo ad un modello educativo inclusivo; un sentire limitato ad un modello esclusivo.
Se in una società le avanguardie di sentire sono emarginate questa sarà governata dalla parte più limitata del sentire stesso.

È possibile che un sentire ampio dia luogo ad una identità allineata, armonica con quel sentire e ad una vita priva di tensioni?

Si, ma non sempre e non necessariamente.

> Non dobbiamo confondere: una identità in linea con il sentire e non in balia di fantasmi particolari, può comunque trovarsi ad affrontare scene complesse e apportatrici di dolore.
> Come nasce il dolore? Dal conflitto tra l'intenzione della coscienza e la 'volontà' della identità. Quando la volontà dell'identità è residuale e ciò che domina è l'intenzione possono comunque svilupparsi scene complesse dovute alle necessità di comprensione della coscienza; queste necessità attraversano una identità non necessariamente pronta a quelle sfide, la quale può introdurre delle distorsioni o resistenze generando dolore.

> Quindi sentire ampio genera sicuramente identità adeguata ai compiti ma non necessariamente vita priva di ostacoli.

La quantità di ostacoli dipende da quanto ancora la coscienza deve comprendere.
Una identità fluida, ovvero una lettura di sé non carica di conflitti ma pacificata, è la condizione perché nella vita della persona qualcosa d'altro, che valichi il limite ristretto dell'identità, assuma una centralità**.**
Fino a quando la persona è coinvolta, e a volte travolta, dalle questioni identitarie, tutte le sue forze sono indirizzate a governare e risolvere quelle questioni; ma quando comincia a prendere forma una pacificazione allora la spinta esistenziale si fa più chiara e si liberano energie da dedicare a quel livello d'esistenza.
Più si amplia il sentire più l'identità perde la sua centralità: la persona impara a considerarsi come coscienza, come sentire, prima che come pensiero ed emozione.

> È un cambiamento epocale: pensavamo che senza il tramestio emotivo la nostra vita non avesse colore; immaginavamo che senza controllare, ponderare, giudicare ogni fatto e ogni persona non saremmo più stati noi, esseri definiti, esistenti; abbiamo invece scoperto, man mano, che emozione e pensiero non sono che corollari, fattori secondari al servizio di un'esperienza centrale, quella del sentire.
> Ci si è aperto un mondo: non sappiamo indagarlo, non ne conosciamo le regole ma avvertiamo chiaramente che è centrale, che quello è oggi il fulcro su cui ruota tutto il nostro sperimentare.

> Abbiamo perso tutto e trovato l'essenziale e, miracolo, non siamo angosciati dalla perdita.

L'emozione non è più importante; il pensiero è solo una componente del vivere; il corpo è soggetto a tutti i processi e decade e noi non siamo angosciati. Perché?
Perché si è insinuato altro che fonda e stabilizza la nostra vita.
Si è insinuato? Non c'era prima? Certo che c'era, è sempre stato lì e tutto ha governato e orientato ma noi eravamo focalizzati sul nostro ombelico, sul nostro tentativo di esserci e non potevamo accorgerci del pulsare dell'essere oltre l'esserci.
È cambiato, di esperienza in esperienza, il nostro sguardo, la lettura di noi: la coscienza, il sentire, sono sempre stati lì.
Ma ora la domanda che sorge è:

> nella vita di tutti i giorni, nella concretezza delle nostre esperienze che cosa significa imparare?
> E come si articola questo processo?

Forse la parola che affiancherei a "imparare" è "comprendere", distinguendo il termine da "capire" e intendendolo in senso letterale, come movimento che dal piano razionale ci sposta, anzi ad un certo punto ci scopre, altrove. Mi sembra che imparare equivalga a trasformarsi nel vivere o, più correttamente, "scoprirsi trasformati" dalle esperienze, scoprire che tante piccole acquisizioni (più o meno consapevoli) nate nell'esperienza e dai fatti, ci hanno progressivamente alleggerito di parte delle fantasie, descrizioni e narrazioni identitarie che in un'ampia fase esistenziale definiscono i nostri contorni, predominano e ci radicano in quel senso di essere e di corrispondere al pensiero, alle emozioni, al corpo.

Faccio un esempio concreto, ne parlavo ieri con le detenute del carcere in cui faccio Yoga. Otto anni fa, quando si è aperta questa occasione di volontariato, c'era un'identità che tendeva a sentirsi importante, gratificata, speciale. Allora insegnavo in una sezione maschile. Ricordo, ad esempio, tutte le elucubrazioni su come vestirmi per non risultare provocante nell'incontro con una comunità maschile omo-sessuata e deprivata. In quella attenzione, legittima e di fatto anche radicata nella sensibilità, c'era un fondo di autocompiacimento e di vanità sottile, insidioso. Quel sentirmi un po' speciale, un po' brava, creava una sorta di scomodità interna, di disallineamento. Poi è venuto un tempo in cui la consapevolezza di questi meccanismi è stata chiara; avrei voluto che queste espressioni dell'ego svanissero, ero stufa del mio teatrino interno, ma non bastava né vedere né desiderare di superare, le identificazioni erano persistenti. Però intanto continuavo ad andare, anche quando costava fatica, anche quando nessuno si presentava a lezione, anche quando nevicava, anche quando avrei preferito fare altro; una volta alla settimana, per quattro anni. Poi sono passata alla sezione femminile dove, al riparo dal gioco delle energie sessuali, ho potuto riconoscere più facilmente la parte non egoica dell'esperienza, la compassione, l'empatia.

A distanza di sette anni dal quel primo inizio, qualche mese fa ho ricevuto la richiesta di insegnare nuovamente in un reparto maschile. Ho accettato senza che alcun pensiero scomodo su di me si affacciasse; dopo alcuni atti burocratici è arrivato il giorno della prima lezione. Non ero travolta da alcuna emozione, sentivo di andare banalmente a trasmettere qualcosa che ero in grado di trasmettere e che era stato richiesto, a fare il mio dovere; niente di speciale, nessuno di speciale. Solo dopo mi sono resa conto di non aver minimamente considerato come dovesse essere il mio aspetto. Mi sono sentita leggera, contenta.

Ecco, credo che il processo dell'imparare sia una cosa nella quale siamo continuamente immersi e che avviene malgrado noi. Vivere è imparare. Mi sembra che finché qualcosa non è compreso continuiamo semplicemente a muoverci e a moltiplicare esperienze che ruotano intorno a quella problematicità e poi, un

bel giorno, almeno in quell'ambito limitato del vivere, scopriamo di aver imparato, sciolto, risolto, lasciato andare.
Imparare allora forse equivale al movimento che dapprima ci identifica con gli strumenti della dimensione corporea, emozionale e mentale, poi ci traghetta da identità verso coscienza, da forma verso sostanza, da molteplicità a unità e mi sembra che una "prova" di questo sia l'espandersi del sentire che si manifesta in quel particolare senso di leggerezza e di tenerezza verso di sé, gli altri e ogni esperienza che accompagna il processo dell'imparare.
Leggerezza che nasce nel ridursi dei contorni netti grazie ai quali ci identifichiamo ogni giorno, in molti modi.
Sento in particolare che per me, nell'esperienza vissuta fin qui, imparare ha corrisposto ad uno stemperarsi delle emozioni che spesso, nella fase di definizione dell'identità, sono state sovrastanti. E il processo è stato ripetere, ripetere, ripetere, sperimentare, sperimentare, sperimentare, osservare, osservare, osservare, sentire, sentire, sentire... Però il momento in cui si impara sembra quasi invisibile.
Forse non esiste un momento, ma solo un processo inarrestabile?

Si, impariamo comunque. Questo è fondamentale. Tutti imparano, comunque. Ogni essere: minerale, vegetale, animale, umano, sovraumano impara, comunque.
Come impara la pietra? Attraverso l'azione degli agenti atmosferici, l'azione provocata dai movimenti tellurici, l'intervento dell'uomo con le sue macchine.
Come impara la pianta? Attraverso il caldo, il freddo, l'abbondanza di acqua, la siccità, le condizioni del terreno, le piante che ha a fianco, gli uccelli che vi fanno il nido, il riccio che fa la tana tra le sue radici, l'essere potata, o trattata da un umano.
Come impara l'animale? Attraverso la relazione con i suoi simili per riprodursi, per procurarsi il cibo; attraverso l'allevamento dei

figli e l'accudimento dei genitori, la vita sociale o solitaria, la relazione con l'ambiente e con l'umano.
Molto impara l'animale attraverso la relazione con l'umano, con quell'essere cioè che è subito un gradino sopra il suo livello evolutivo.

> Come impara l'umano? Nella relazione con tutti gli esseri prima descritti e nella relazione con i suoi simili, innanzitutto con quelli più vicini a sé, con quelli prossimi, con quelli con cui condivide il quotidiano.
> Questo è importante: il nostro apprendimento avviene con poche persone, quelle che ci danno la vita, i nostri genitori; quelle con cui condividiamo il nostro quotidiano: il partner, i figli, i colleghi di lavoro, il datore di lavoro, i dipendenti.

Impariamo attraverso quelli che ci sono vicini, a fianco; quelli che non riconosciamo come maestri, perché il maestro è sempre altro, in un altrove, è sempre speciale.
È un errore madornale:

> il maestro di ciascuno è la persona più vicina che ha, chiunque essa sia.

Se avremo il coraggio di aprire gli occhi su questa persona, su queste poche persone, avremo trovato la chiave della nostra vita, la chiave per superare il condizionamento.
La vita ci mette il necessario sotto gli occhi.

> Ma che cosa significa imparare? Significa conoscere se stessi e vivere la trasformazione conseguente.

> Anche questo è semplice: imparo ciò che non so attraverso il processo del conoscermi.
> Chi è il soggetto che non sa? Io? La coscienza che esprime quello che chiamo io, me.
> La coscienza innanzitutto impara, poi, naturalmente anche la mente/identità impara, ma sono due apprendimenti differenti.
> La mente acquisisce informazioni, le struttura, le lega, le interpreta a partire dal già conosciuto e sperimentato: appoggia sul passato e si protende sul futuro che la definirà nel suo essere.
> La coscienza segue un processo molto differente: acquisisce atomi di sentire da ogni esperienza e man mano che il suo sentire si amplia comprende il senso del vivere, delle azioni, dei pensieri, delle relazioni, dei fatti cui dà luogo.

Comprende il respiro esistenziale, complessivo del vivere perché è mossa non dalla necessità di definirsi come soggetto, ma da quella di essere, di sperimentare in sé il mistero della vita.

> La coscienza è sospinta dall'Assoluto, mentre la mente/identità lo è dalla coscienza.

La mente vuole e deve essere identità separata; la coscienza ha nel suo codice strutturale la necessità di riconoscere la sua origine nel tutto, nel non separato, nella non-identità.
I due protagonisti sono mossi da spinte e finalità molto differenti: la coscienza impara che tutto è uno, la mente è l'arto che porta ad esecuzione le comprensioni della coscienza e, nel farlo, ha biso-

gno di essere strutturata, definita, efficace strumento di creazione della realtà molteplice.
La mente non è il male, è solo uno strumento: pura tecnologia ed è quel che è; come tutte le tecnologie, dipende dall'uso che la coscienza ne fa.
E la coscienza usa la mente a seconda di quanto è ampio il suo sentire: una coscienza che ha molto compreso piegherà il frantumare della mente ai suoi scopi e potrà affermare: 'Tutto appare diviso e separato ma io so che quella separazione è solo frutto dell'illusione del divenire, so che l'intima natura della realtà è unitaria perché questo sento!'.
Una coscienza che poco ha compreso affermerà: 'Mi trovo a sperimentare giorno dopo giorno aspetti della vita che non conosco e di cui non so lo scopo, ma sento in me una spinta ad indagare, a fare, a innovare, e confido che da quelle esperienze verrà una risposta e che potrò comprendere ciò che oggi non comprendo'.

> Imparare è dunque il percorso della coscienza che va dalla non comprensione alla comprensione, da un sentire limitato ad uno sempre più vasto.
> Imparare è il processo che conduce da ego ad amore, dalla prigione dei propri bisogni alla possibilità di aprire gli occhi sull'altro.

Imparare non ha niente a che fare con l'acquisire informazioni, nozioni, modelli interpretativi: è il processo della coscienza che comprende, non che capisce, che comprende.
L'imparare è il fine, lo scopo della vita: viviamo per imparare, comprendere, passando attraverso le esperienze, il capire, il non capire, il soffrire, il gioire.

Imparare attraverso le esperienze implica avere la possibilità di fare le esperienze, avere la scena su cui manifestarsi, i veicoli adatti, i collaboratori necessari.
Ecco la vita con le sue forme, i suoi attori, l'infinita molteplicità delle sue rappresentazioni: sono tutte lì, a disposizione, strumenti di scena che il regista, la coscienza, utilizzerà a suo piacimento e in relazione alle possibilità che le vengono offerte dalle comprensioni conseguite.
Tu fai volontariato in un carcere: come impara un recluso in quella realtà così limitata nelle esperienze?
Come impara una persona con disabilità fisiche? E uno con disabilità cognitive?
Come impara l'assassino? E come lo stupratore?
Come impara il volontario di una ONG? Come un monaco?

Identicamente, identicamente. Questo tuo paragrafo mi sembra contenere una totalità. Non mi vengono molte parole da aggiungere, forse solo un'immagine, un pensiero che osservavo poco fa camminando nel caldo della città estiva; in questo ultimo anno non ho potuto non accorgermi di trasformazioni molto significative: i miei figli, me stessa, il mio ex marito e la sua compagna, alcuni detenuti che da una posizione di vittimismo sono recentemente arrivati a ringraziare la vita per quel che sta loro offrendo, in modo non retorico, ma davvero vissuto internamente.
È come se il processo dell'imparare che hai descritto si mostrasse in questo momento in sé, palpabile, emergendo in primo piano, attraverso le cose e le persone di ogni giorno, come una trama che si mostra e, contemporaneamente, continua a dispiegarsi e a modificarmi nell'impasto del presente. "La coscienza acquisisce atomi di sentire da ogni esperienza". Esperienza come nutrimento di coscienza quindi, identità come veicolo, possibilità, attore.

Attore per definizione limitato, se per fare esperienza non possiamo che trovarci e calarci nell'illusione della separatezza, del definito spazio-temporale, della forma, del delimitato. Dentro questo sentirci separati e "altro da" nasciamo e ci definiamo, nel processo di comprensione che poi porta a smascherare noi stessi e l'illusione di essere "altro da".
Nello spazio del vivere, nel mondo delle forme, dei contorni, delle definizioni si dispiegano pensieri, emozioni e azioni con la mole di dolore, gioia, paura, fiducia, nostalgia che questo comporta; si incontrano minerali, vegetali, animali, umani e si intuisce in sé e in ogni cosa la dimensione di coscienza, di assoluto. Quindi la nostalgia di infinito, di pienezza, di unione, di indistinto, di silenzio fa parte del limite intrinseco all'identità?

La coscienza, per sua natura, non funzionando sul principio della esclusione ma della inclusione, è in diretta relazione con le dimensioni d'esistenza che la precedono, con i cosiddetti corpi spirituali, con l'uno nelle sue 'articolazioni' più 'alte'.

> La coscienza raccoglie in sé la consapevolezza, più o meno definita e acquisita, di essere uno e la irradia; per quanto l'identità possa essere schermo ottuso, in varie forme nella persona affiora quell'esigenza, quella nostalgia, quel richiamo di vasto, non condizionato, assoluto amore.

Questo fino alle estreme conseguenze: quando lo schermo dell'identità si è assottigliato ed è divenuto trasparente e quando la coscienza ha acquisito sufficiente ampiezza di sentire, quel canto unitario è così forte da essere, a volte, insopportabile.

> Tutto il processo dell'imparare nell'uomo non è altro che un lavorare su due fronti:

> -ampliare il sentire;
> -assottigliare il senso di separazione introdotto dalla mente.
> Da quando nasciamo a quando moriamo, da una vita all'altra, in un procedere che dura decine di migliaia di anni, la coscienza va incontro alla sua completezza passando attraverso gran parte delle esperienze che possono essere fatte nel mondo del divenire: uccide e salva, stupra e si prende cura, ruba e dona, vive la privazione e l'abbondanza, la tenerezza e l'aberrazione.

Atomo di sentire dopo atomo di sentire costituisce il proprio essere corpo, la propria dimensione d'esistere: quando è strutturata, la sua necessità di esperire nel mondo del divenire viene meno, esce dal ciclo delle nascite e delle morti, continua il suo imparare in altro modo, su altri piani.
Ciò che fino allora aveva imparato attraverso la manifestazione della sua intenzione per mezzo dei suoi veicoli (mente-emozione-corpo), oggi lo sperimenta attraverso il sentire senza più bisogno di quei veicoli e di quella rappresentazione: sperimenta tutto ciò che, passo dopo passo, la condurrà da sentire relativo a sentire assoluto.
Lungo è il cammino di una coscienza che abbandona il ciclo delle nascite e delle morti e ancora lontana l'esperienza dell'essere uno.

3 I limiti posti dall'identità

Come prima cosa mi viene in mente la limitatezza della mente. Da bambina ho sentito dire: "La mente è limitata e quindi non può cogliere l'infinito, che per definizione non ha limiti" e mi sono detta: "Impossibile, forse gli altri non ci riescono, ma IO ci provo e vedremo chi avrà l'ultima parola!". Ho iniziato un programma di acchiappa-infinito. La sera a letto chiudevo gli occhi e schiacciavo le palpebre; quando quel buio si riempiva di lucine mi dicevo: "Ecco, sono nello spazio, adesso vediamo se è davvero infinito" e immaginavo di piantare un picchetto di legno con uno spago all'estrema sinistra del mio campo visivo cosmico e uno all'estrema destra. Una volta fatto ne aggiungevo un altro da ogni parte e proseguivo così. Alle volte succedeva che l'estremo destro e sinistro si incontravano, perché non ero andata dritta, e curvando mi ritrovavo con un cerchio chiuso nello spazio infinito. Allora lo contornavo con un cerchio più ampio, un altro, un altro ancora. Finiva che mi addormentavo, con effetto identico alla conta delle pecore, ma ogni sera riprovavo con ardore. In fondo facevo proprio l'operazione di base dell'identità: separare per poter percepire.

Se la nostra visione della realtà fosse meno romantica potremmo dire che tutto ciò che ci sembra di essere non è altro che una combinazione molto vasta di stringhe di dati.
Allo stesso modo possiamo dire che la mente non è altro che un meccanismo e come tale è progettato, costruito, eseguito.
La mente in sé, pur essendo lo strumento che palesa la realtà, non la crea, la rende semplicemente fruibile ai sensi dei vari corpi.

> La realtà è creata dalla coscienza; la mente conferisce una forma al sentire; il corpo emotivo colora la manifestazione; il corpo fisico mette in atto la scena nello spazio/tempo.

Il centro della manifestazione in sé non è la mente ma l'identità[6]. Vorrei ragionare un poco attorno all'identità, alla sua natura, così come sono giunto a comprenderla.
Ti propongo un'immagine: la coscienza utilizza i suoi tre veicoli per specchiarsi, per avere un'istantanea del suo sentire, di quello almeno coinvolto in certi processi di approfondimento/strutturazione.
Coscienza ed identità si specchiano l'una nell'altra[7] e ne ricavano dati, senso d'esserci, d'esistere, conoscenza, consapevolezza e, nel caso della coscienza, comprensione.

> La spinta a comprendere della coscienza dà luogo alla attivazione dei suoi veicoli e alla manifestazione; l'insieme dei dati provenienti dagli organi di senso dei tre veicoli si specchia nell'intenzione della coscienza e i veicoli ne traggono un'immagine, un'identità.
> Per quel che ho compreso della vita, basandomi sulla mia esperienza più che sulle interpretazioni prodotte da altri, mi sembra di poter affermare:
> -la visione della realtà che sorge dalla identità ha una natura molto, molto differente dalla visione che, della stessa realtà, si configura al sentire.
> Una cosa è la realtà percepita, un'altra la realtà sentita.
> Ciò che differenzia le due realtà è un dato di importanza fondamentale: l'identità separa, il sentire unisce.

---

[6] *Si veda l'Allegato 1*

[7] *L'identità non sa leggere nella coscienza, ma dalla sua pressione/presenza ricava un senso di armonia, o un disagio derivante da un non allineamento.*

Il limite che l'identità pone è dato dalla sua meccanica: per sua natura separa fatto da fatto, situazione da situazione, aspetto da aspetto.
Il sentire coglie l'insieme, sempre, e da questo estrae la direzione da seguire, quello che ancora non è chiaro, non è compreso.

> L'identità indaga sul frammento per poter affermare: "Lo conosco, lo afferro, lo definisco; mi definisce, mi conferisce senso; sento di esistere mentre compio queste attività".
> Il sentire prende atto della situazione nel suo insieme e ne coglie sia il valore che il limite esistenziale: è illuminato dalla consapevolezza dell'accadere nei suoi significati esistenziali, non dal fatto in sé, frammento separato.
> Contempla il processo, il suo svolgersi e quello che ancora rimane da esperire per giungere ad una comprensione piena.

L'identità raffinata e affinata può immergersi in questa visione esistenziale che sorge dalla coscienza e divenirne veicolo docile ed efficace.
L'identità approssimata e primaria sceglie invece la coltivazione dell'immagine di sé ma, in entrambi i casi, nulla può l'identità senza lo specchio della coscienza, nessuna autoconsapevolezza le è possibile.
L'identità non può esistere senza coscienza: l'immagine di sé si crea perché la coscienza sperimenta attraverso i suoi veicoli.
Se non c'è coscienza non c'è esperienza, dunque non può sorgere identità ma pura azione meccanica determinata dalla attività fisiologica dei tre veicoli.

Non solo: se non c'è coscienza, non c'è l'intenzione che guida i veicoli e questi possono condurre ad una manifestazione priva di senso, di misura, di logica.
L'identità raffinata ha dietro una coscienza raffinata; l'identità approssimata, una coscienza approssimata.
L'uomo è uno e inscindibile.

Vorrei ora parlare dei fattori limitanti introdotti dall'identità più nello specifico:
-la paura,
-i bisogni,
dove i due sono evidentemente legati ma qui ci serve, didatticamente, separarli.
Che cos'è la paura e da dove trae origine?

Credo che la paura sia strettamente legata all'esperienza di essere vivi attraverso il corpo, le sensazioni, le emozioni, i pensieri, quindi al senso di identità, di definizione.
La nostra paura di umani forse è proprio quella di perdere l'identità. Sappiamo che questo stato di aggregazione e identificazione che sentiamo essere noi, individui distinti, stato dentro al quale la coscienza si manifesta e in cui si rispecchia, è destinato a disgregarsi e il passaggio verso l'ignoto fa paura: lasciar andare, scomparire come identità, fa paura, morire fa paura.
Cambiare stato, perdere il controllo, la consapevolezza di sé, l'identità. Forse l'identità ha anche paura di perdere il contatto con la coscienza, perché l'esperienza del sentire di coscienza, seppure chiara nella sua specificità e ampiezza, è esperita dalla forma-identità.

Si, anch'io penso che la radice della paura sia nel non-essere.

Definirei la paura come quella vibrazione più o meno forte che attraversa l'identità e che deriva da una non acquisizione del diritto ad esistere e ad essere riconosciuti .
C'è paura finché non si è compreso che possiamo e dobbiamo vivere e non c'è alcuna minaccia a questo processo; possiamo esistere ed essere riconosciuti essendo il rifiuto qualcosa che si radica nelle nostre convinzioni, non un dato di realtà oggettivo.

> C'è paura finché non c'è fiducia.
> Non c'è fiducia finché non si è compreso che quello che siamo non deriva né dall'educazione, né dall'ambiente, né dalla genetica comunemente intesa, ma esclusivamente dalla necessità di conseguire un certo grado di comprensioni: siamo perfettamente adatti al cammino esistenziale che ci compete e questo è relativo alle comprensioni non ancora acquisite nel viaggio che da ego va ad amore.
> L'ignoranza di aspetti del sentire da parte della coscienza, e di conseguenza da parte dell'identità, genera in quest'ultima la precarietà dell'esserci, la mancanza di radici, il senso di smarrimento.
> Ciò che la coscienza non ha compreso diviene paura nell'identità: una coscienza che ha chiaro il suo procedere esistenziale illumina della sua comprensione l'identità e questa attraversa il quotidiano con una fiducia di fondo.
> La chiave è la fiducia che deriva dalla conoscenza e dalla comprensione.

Senza fiducia siamo perduti, smarriti, in balia, privi di radici, sopraffatti dal dubbio e dalla svalutazione, prigionieri del giudizio.

La fiducia deriva dalla comprensione che tutto accade secondo un senso e che il cammino dell'uomo non è affidato al caso ma essenzialmente ad una spinta che lo conduce ad imparare ad amare.
Se la coscienza ha chiaro che tutto il film che realizza non è altro che il tirocinio dell'amore, e lo ha chiaro solo ad un certo punto del suo cammino, allora conduce spedita le scene della rappresentazione e possiamo parlare di osare, buttarsi, vivere senza paura.
La paura di perdere l'identità è anche la paura di interrompere il processo di manifestazione, di non poter portare a compimento un itinerario pedagogico: per poter comprendere, la coscienza ha bisogno dei suoi veicoli e delle esperienze che, nel tempo e nello spazio, questi le permettono.
Perdere l'immagine di sé è perdere l'attore sulla scena: chi reciterà la parte? Come farà la coscienza a capire se quel dato aspetto è acquisito o no se non può metterlo in scena?
La perdita dell'identità, o l'angoscia per la precarietà della sua costruzione, è un problema per la coscienza e per l'identità stessa, entrambe hanno bisogno di quella messa in scena: l'identità senza lo specchio della coscienza sa che non ha consistenza ed orizzonte; la coscienza senza veicoli sa che è bloccata.
La paura non è quindi solo un'esperienza psicologica ma anche esistenziale.

> La coscienza nella realizzazione del suo film ha bisogno dei suoi veicoli e questi hanno bisogni che definiscono il loro esserci, il loro strutturarsi, il loro mantenersi stabili.
> Quelli che noi chiamiamo bisogni dell'identità, della persona, sono in realtà bisogni che affondano le loro radici nella coscienza che sta apprendendo e che, non conoscendo, non

> comprendendo genera scene che nell'identità avvertiamo sospinte da bisogni.

Il bisogno di essere riconosciuti, confermati, come sorge?

È una domanda che fa tornare indietro molto. Se penso al neonato non mi sembra si possa identificare questo tipo di bisogno, ma poco dopo è già tutto presente, forse non appena il bambino inizia a percepirsi come qualcosa di distinto dalla madre e dall'ambiente, quindi appena fa capolino un embrione di identità. Appena il bambino riconosce il corpo come suo, appena sente di essere, appena si identifica con le proprie emozioni, appena inizia la manifestazione della coscienza attraverso l'identità sembra presente, e parte attiva del definirsi, la richiesta di essere riconosciuti e confermati. Appena compaiono il sé e l'esterno, l'altro da sé, o forse anche appena compaiono il sé e l'interno, anche nel dialogo interiore mi riconosco come "colei che è". Si può dire che l'identità si specchia sia dentro che fuori, che cerca conferme di sé nella distinzione e nell'unione, nell'immanenza come nella trascendenza.

> Direi che il bisogno di essere riconosciuti si manifesta appena alla consapevolezza sorge un'immagine di sé: ho un corpo che percepisco come altro da quello di mia madre; ho delle sensazioni e delle emozioni che ugualmente percepisco come altre.
> È questo già un nucleo di identità che si comporrà di innumerevoli altri fattori nel tempo ma che, intanto, utilizza i dati che gli provengono dalla auto-percezione e dalla percezione dei segnali esterni, per la definizione di sé.
> Percepisco questo, quindi sono. Sento questa emozione, quindi sono. Mi mandi questa conferma, quindi sono. Piango e non rispondi, problema.

> L'immagine di sé diverrà capacità di leggersi in relazione a dei modelli con la pubertà: allora il ragazzo si osserva, ha una consapevolezza di sé che gli deriva dalla possibilità di confrontare sé con dei modelli acquisiti culturalmente e dal confronto con i pari; va incontro a processi complessi che quasi sempre comportano una difficoltà di accettazione: l'osservato non è quasi mai conforme al modello, all'aspirazione, a quello che bisognerebbe essere per corrispondere all'ideale, all'adeguato, al giusto.

Ecco lo specchio interiore/esteriore di cui parli: viene confrontata la percezione di sé, interiore, con un modello desiderabile, esteriore.

> Attraverso il conflitto, il rifiuto anche e, spesso, un disagio considerevole, si forgiano aspetti sempre più complessi dell'identità; questo dura fino all'ingresso nell'età adulta, fino a quando cioè la coscienza non compenetra pienamente i suoi veicoli e utilizza l'immagine di sé che si è venuta creando, come strumento.
> Certo, il processo identitario continuerà per tutta la vita ma le fondamenta vengono gettate nei primi ventuno anni circa.
> Effettivamente la conferma di sé avviene nella distinzione come nell'unione, le due esperienze sono entrambe necessarie al processo, complementari.
> Questo è chiaro nell'innamoramento: prevale inizialmente la fusione totale e poi, man mano, i due riacquistano margini di autonomia: è una danza continua tra l'esserci identitario e il dimenticarsi di sé, il noi e l'io, la rinuncia all'autonomia e la sua rivendicazione.

> Così sarà finché viviamo, sballottati tra due apparenti estremi e opposti, finché non riusciamo ad operare una sintesi e a concepire l'identità non come il fattore limitante ma come il veicolo indispensabile alla manifestazione.

L'identità può introdurre molti ostacoli lungo il processo della manifestazione del proprio sentire, può essere veramente ostacolante. Pensa a quelle menti che si aggrovigliano nella paura, nella svalutazione, nel senso di inadeguatezza: vedi come nei veicoli si crea una barriera al fluire del sentire?

Effettivamente ci sono identità apparentemente meno plastiche, particolarmente inceppate. Mi sembra che ci sia qualcosa che ha a che fare con la possibilità di non prendersi troppo sul serio e che alcune persone siano più spaventate, quasi impossibilitate a concedersi di mollare la presa, di non controllare, di fidarsi.
Se pensi che il corpo, i pensieri e le emozioni siano tutto di te è chiaro che c'è da paralizzarsi di fronte alla precarietà del non controllo e al richiamo della fiducia.
Però quel senso di intima fiducia "portante" che lascia spazio alla manifestazione del sentire, alla fluidità, lo sento come un dono; avere veicoli "plastici" lo sento come un dono, allora ti chiedo: esistono persone più o meno fortunate?
I limiti ci sono per tutti, chiaro, i veicoli sono contemporaneamente possibilità di manifestazione della coscienza e limite, ma in ognuno in grado diverso? Come si spiega? Si spiega?
Come la fotografia di un bosco in cui contemporaneamente qualcosa è quercia secolare e qualcosa ghianda e qualcosa germoglio e qualcosa arbusto? Tutto è destinato a passare attraverso le stesse fasi del processo di dispiegamento di sé in tempi diversi?

Si può fare qualcosa per l'altro da sé? Per favorire la fluidità del prossimo contemporaneo "inceppato"?

È evidente che la fortuna è una piccola invenzione della mente che non avendo una spiegazione per tante cose della vita ricorre a questo espediente; allo stesso modo parla del caso, delle avversità e di tutto un considerevole "sciocchezzaio" non potendo ammettere che semplicemente non sa.
Ha bisogno di logica e costruisce ponti di paglia pur di dare consequenzialità alle sue ipotesi.
La possibilità di gestire le proprie dinamiche interiori, mentali ed emotive, è relativa ai processi del sentire: all'ampiezza di questo ma anche a ciò che deve comprendere.
Un sentire evoluto ha maggiore capacità di sbrigarsela con i suoi veicoli per la semplice ragione che ha appreso a considerarli strumenti, quindi vi è meno identificato.
Fino ad una certa età mi sono dovuto confrontare con una lettura di me sostanzialmente fondata sull'abbandono: ero l'abbandonato, una tipologia umana piuttosto comune e diffusa.
Nella mia mente girava quel programma al punto che mi impediva di vivere una vita di relazione normale. Il disagio che provavo era enorme e questo mi ha condotto a fare di tutto per superarne l'origine.
L'ostacolo era nella mente e su quello ho lavorato essenzialmente attraverso la disconnessione e la consapevolezza che in me esisteva altro, sepolto sotto quel condizionamento.
Ti faccio questo esempio per chiarire la questione: qui non conta tanto l'ampiezza del sentire, conta il processo di apprendimento che la coscienza ha in atto.

Che cosa deve imparare la coscienza attraverso il senso dell'abbandono che domina il funzionamento del suo veicolo, la mente-identità?
Il non condizionamento, ad esempio.
La libertà dal condizionamento, da tutti i condizionamenti che giungano dalla mente o dall'emozione, dall'identità nel suo insieme.
Quando la coscienza si troverà a lavorare sul non condizionamento? Quando avrà un sentire che si pone il problema, che avverte l'esigenza di fluire senza impedimento.
Non credo che la questione del condizionamento sia una delle prime cose che una coscienza affronta, allo stesso modo di come non inizia dall'impermanenza ma dalla permanenza e solo dopo aver sperimentato quest'ultima, in sé nasce la comprensione che forse ciò che coglie come permanente in realtà ha ben poca consistenza e durevolezza.
Vedi come nel fondo c'è sempre il sentire, i suoi processi e, più in superficie, c'è l'avvilupparsi dell'identità il quale parla di qualcosa di non chiaro nella comprensione, nel sentire; è questa una condizione per fare chiarezza, per approfondire e indagare ulteriormente.

> Perché i limiti sono diversi da persona a persona?
> Perché ogni persona ha un suo grado di sentire.

Alla luce di questo le persone affrontano processi molto simili anche se attraverso scene differenti e in tempi differenti.
Tutti andiamo da ego ad amore; tutti affrontiamo prima le questioni di fondo, ad esempio il non uccidere, e poi man mano quel-

le più sottili fino a porre alla nostra attenzione le sfumature, i dettagli che in altre epoche del sentire ci sarebbero parsi irrilevanti.
Se ti guardi attorno tutti quelli che vedi stanno sperimentando diversi gradi di sentire e lo fanno affrontando le difficoltà, le sfide, le opportunità della loro vita.

> Che cosa sono le difficoltà? Ciò che la coscienza non ha compreso. Tutto il soffrire, i conflitti, le disarmonie, le tempeste personali e sociali non sono altro che il riflesso del non compreso. Tutte le stupidaggini che la mente racconta sulla vita e la morte non sono altro che la conseguenza del non compreso, non dalla mente, dalla coscienza!

Chiedi se tutti facciamo le stesse esperienze? Le stesse esperienze no, ma gli stessi apprendimenti si.
Tutti affrontiamo scene che ci conducono ad apprendere le cose che vanno apprese e queste sono comuni, universali.
Ci sono passaggi obbligati: pensa all'articolazione del "noi".
Prima il noi è la tua famiglia, poi il tuo paese, poi la tua nazione e, infine il pianeta.
Comprendiamo attraverso scene differenti gli stessi principi e tutti conducono dall'io al noi, dall'ego all'amore, dal particolare all'universale.
Si può fare qualcosa per superare le barriere, gli ostacoli che la mente/identità crea?
Si può fare molto.

4 Tutto è interpretazione

In questo paragrafo affrontiamo il superamento dei limiti posti dalla mente/identità.
Non c'è possibilità di superamento del limite consapevolmente se non c'è chiarezza sulla sua origine.
D'altra parte, la vita non è altro che superamento del limite; di conseguenza, che noi si sia consapevoli o inconsapevoli, comunque oltre il limite andremo.
Allora che senso ha cercare di superare il limite consapevolmente?
Un senso piuttosto semplice: più conosco il mio modo di funzionare più posso transitare nella vita con un tasso di dolore il più basso possibile. Meno conosco le dinamiche che mi conducono, più finisco per superarle attraverso il dolore che è, lo ricordo, frutto di un attrito tra coscienza ed identità.
Se non conosco le dinamiche dell'identità dovrò comunque superarle sotto la pressione della coscienza, ma questo avverrà all'insegna degli attriti, della frizione tra i due, e non sarà piacevole.
Dovremmo dedicare la gran parte delle nostre risorse al conoscerci consapevolmente; dovremmo avere una pedagogia ed una didattica del conoscerci e del conoscere ed invece pare che decidiamo ogni giorno di andare incontro alla vita immersi nella più oscura ignoranza di noi.
Non ci è chiaro che la vita è conoscersi, perché se lo fosse, affronteremmo il compito consapevolmente; credo che non ci sia chiaro in assoluto che cosa sia la vita, forse pensiamo che sia un accidente.
Perché la vita è conoscenza di sé?
Perché conoscendo sé si conosce il tutto, l'insieme, l'Assoluto.

Credi che sia nel nostro libero arbitrio decidere se conoscere o no l'Assoluto? Pia illusione.

> Il conoscere la natura dell'Assoluto è lo scopo del vivere, la natura del vivere, ciò che la vita è.
> La vita è consapevolezza delle mille e mille dimensioni del sentire dell'Assoluto.
> Vivere è sperimentare i gradi della consapevolezza dell'Assoluto.

Che cosa si frappone alla conoscenza di sé e della realtà?
Un dato che appartiene alla meccanica della mente la quale, per sua natura, tutto divide, cataloga, parametra.
Così facendo frammenta la realtà del sentire nelle mille realtà del pensare, colorate dalle innumerevoli emozioni, rappresentate dalle molteplici azioni.
Mente, emozione, azione costituiscono l'identità, danno luogo ad un'immagine di sé, ad una auto-lettura immaginativa e a questa cercano di rimanere coerenti.
L'ostacolo che troviamo sulla via della conoscenza è il modello interpretativo che ci siamo costruiti.

E allora smantelliamo col piccone, scalfiamo con lo scalpello, rimuoviamo le parti sottili col pennello fine, poi soffiando...
L'identità, narrazione su di noi che ci tiene insieme nello scorrere delle esperienze è chiaro quanto sia mutevole, effimera, impermanente, invadente, rumorosa.
Diventa anche un insopportabile sproloquio ad un certo punto, non se ne può più. Ma una volta constatata, messa in scacco e accantonata un'identificazione, due, tre, cento… non diventa abbastanza evidente come funzio-

niamo e abbastanza fondato il non prendersi sul serio, il sentire di "essere in prestito" come identità?
Certo, la mente continuerà a dividere e confrontare, ad interpretare le emozioni, a corroborare le immagini mentali, il dolore continuerà a frapporsi alla consapevolezza quando non sarà possibile diversamente, ma sempre meno, no? È questo che intendi quando parli di educazione alla conoscenza di sé? Di consapevolezza? Quando dici che dobbiamo raffinare i nostri strumenti perché non possiamo prescinderne? È comunque con la mente che guardiamo all'identità e al suo funzionamento…
Si tratta di raffinare la mente per rivolgerla sistematicamente verso le nostre stesse interpretazioni?
Ma anche questo è un frammentare incessante; avvicina a non frammentare?
Possiamo solo disporci alla dimensione contemplativa, lo sottolinei spesso; ed è molto chiaro che non si possa indurre razionalmente, ma ti chiedo: una certa disciplina nell'esercizio della consapevolezza fa parte del disporsi?
Ad un certo punto non dovranno sfumare sia l'interpretazione sia la consapevolezza che di interpretazione si tratta?
Cosa fa sì che si amplifichino in un individuo le condizioni per il Vuoto, per l'Accogliere, per l'Indiviso?
L'affievolirsi dell'identità? La sua marginalizzazione? Lo scomparire?
Quando diventa chiaro, compreso, sentito, vissuto, che vivere è sperimentare l'Assoluto, l'interpretazione mentale dov'è?

Riassumendo, tu poni molte domande importanti: le risposte un po' prenderanno corpo adesso, un po' lungo il cammino che ci aspetta.

A-Non prendersi sul serio

Certo. Relativizzare il proprio punto di vista, l'interpretazione cor-

rente, sapendo che è soltanto una delle possibili e che verrà cambiata innumerevoli volte nel tempo.

> Sorridere di sé, utilizzare a piene mani l'ironia. Il riso e il sorriso sono armi formidabili per rompere la "coerenza" della visone di sé o di un fatto. Sorridere di noi e incoraggiare quelli che ci stanno vicino a canzonarci, a sdrammatizzare i nostri modi affinché noi si possa alleggerire rispetto ai nostri contenuti mentali, emotivi, identitari.

Alla base del non prendersi sul serio c'è il dubbio del quale parleremo nel secondo capitolo; alla radice del dubbio c'è la domanda: "Chi afferma? Chi agisce? Chi interpreta?"

B-Smascherare la mente attraverso la mente, dove conduce?
All'empasse

Osservare la mente e l'identità significa conoscerle, significa sapere che la loro è solo una lettura della realtà, non la realtà.
Se la mente interiorizza altri modelli interpretativi giungerà a conclusioni differenti, le quali porteranno ad indagare ancora e a ridefinire lo stesso modello di interpretazione in uso.
Se leggo tutta la realtà come colui che è stato abbandonato, innanzitutto adotterò il modello di interpretazione che dice:
"I tuoi genitori non ti hanno accudito; il clima familiare era anaffettivo; una serie di esperienze nell'adolescenza ha confermato le impronte infantili", e altro ancora.
Questo modello può essere sostituito da un'altro più complesso che afferma:

"Certo, nella tua infanzia hai vissuto del non accudimento ma questo era conforme al tuo tracciato esistenziale: attraverso quelle privazioni hai imparato a distaccarti dalle emozioni dolorose dell'abbandono, a governare la mente e le cose che diceva su di te vittima dell'incuria dei tuoi genitori".
A questo può succedere un altro modello:

> "Quello che è accaduto è stata la tua vita: oggi guardi la realtà senza considerarti vittima, da persona libera dal condizionamento, proprio perché quelle esperienze hanno formato in te una disposizione alla disidentificazione e alla disconnessione e hanno permesso che germogliasse il fiore dell'impermanenza e del non attaccamento".
> Infine, questo modello:
> "Vivo senza passato e senza futuro e sperimento che tutto è quel che è e non c'è niente da aggiungere".

Vedi come il cambiare dei modelli interpretativi cambia il ruolo e il rilievo della mente: la sofisticazione del modello procede di pari passo con le esperienze che cambiano il sentire secondo queste due possibilità:

esperienza ↓
ampliamento sentire ↓
cambiamento modello interpretativo

esperienza ↓
cambiamento modello ↓
ampliamento sentire

Se cambiasse il modello interpretativo e non il sentire tutto rimarrebbe alla fine come è, ma i due sono legati e generano le esperienze di cui hanno bisogno e che sono il vero terreno in cui avviene l'apprendimento.

C-Il ruolo della disciplina nell'esercizio della consapevolezza

> La disciplina è la capacità di tornare all'essenziale del proprio processo esistenziale: se in me scatta il meccanismo dell'abbandonato, bisogna che lo veda mentre accade e che sappia interpretarlo per quel che è.

Se mi identifico sono dietro ad un mare di emozioni e di pensieri che mi designano come vittima di chissà quali carnefici. Se vedo l'onda identificativa nella sua componente emozionale e concettuale mentre sale, la posso disconnettere ricordandomi che non sono affatto vittima e che nella mia vita non c'è stato alcun carnefice.

> Attraverso l'interpretazione relativizzo l'onda emotivo/concettuale che, se non alimentata di attenzione e credibilità, finisce per smorzarsi.
> Condurre questa operazione richiede consapevolezza, presenza lucida sul processo che si innesca: quella lucidità è possibile solo attraverso l'esercizio. Rimanere lucidi durante il montare delle emozioni non è facile, ma l'allenamento che deriva da una pratica regolare, attuata anche decine di volte al giorno, aiuta enormemente.

D-Il superamento della consapevolezza attraverso l'abbandono

La pratica della disconnessione, da qualunque processo interiore avvenga, nel tempo diviene un automatismo.
Quando questa pratica si è radicata (di questo parleremo nel secondo capitolo), si aprono enormi spazi d'esistenza e grande immediatezza nell'esprimere e nel vivere.
La consapevolezza è componente di un processo basato ancora sulla frammentazione dove coscienza ed identità marcano ancora una asincronicità, ma questo non dura per sempre.
Lungo il cammino ad un certo punto l'identità diviene fluido strumento del sentire e la realtà del vivere affluisce liberamente illuminata dalla leggerezza, dall'immediatezza, dal gioco e, infine, dall'amore.
L'osservatore consapevole lascia il campo alla manifestazione diretta, all'essere quel che è senza mediazione e senza controllo.
La consapevolezza stessa, nell'atto contemplativo, viene trascesa.

E-Cosa fa sì che si amplifichino in un individuo le condizioni per il vuoto, per l'accogliere, per l'indiviso?

"Amplifichino" credo non sia il termine adatto perché trasmette l'idea che si possa accelerare il cammino attraverso qualche espediente.

> Noi impariamo solo attraverso le esperienze e non c'è possibilità di accelerare se non nella mente dei venditori di fumo.
> Tutti gli uomini, tutti gli esseri di qualunque natura ed evoluzione siano, conducono esperienze ed in virtù di ciò che sperimentano subiscono una trasformazione.

> Tutti, comunque, qualsiasi sia il loro grado di consapevolezza, indipendentemente da questa.
> A cosa serve allora il coltivare la consapevolezza e la via interiore/spirituale? A transitare attraverso le esperienze con un minor tasso di dolore, non a fare prima.
> Prima, dopo, espressioni molto relative che rimandano al tempo e alla sua soggettività: sarebbe un discorso lungo.

5 Osare

"Io sono una creatura di Dio, come voi.
Come voi non nasco perfetto e in grado di muovermi con sicurezza nelle regioni in cui vivo.
Nasco bambino con tutte le mie incomprensioni, come un bimbo penso di aver capito e mi comporto di conseguenza ma basta una piccola azione sbagliata per farmi rendere conto che ciò che avevo capito era solo frainteso e non era giusto.
Ad ogni esperienza rinasco a me stesso più ampio, più consapevole, più vero, ad ogni esperienza abbraccio una nuova parte di me stesso e, in questo modo, una nuova parte della Realtà di cui anche io, come voi, faccio parte via via più consapevole.
So quale sia il mio destino: abbracciare per intero me stesso, e verso questo fine sono attratto e spinto da qualcosa che è vivo al di sopra di me ma che, nel contempo, mi permea e indirizza tutto me stesso.
Io cerco di afferrare questa entità che, senza capirne il perché, amo di un amore intrinseco a me ma così forte da muovere ogni mia azione alla ricerca di espandere me stesso nella speranza di arrivare a fondermi, finalmente, con l'oggetto del mio amore.
Non piango se sbaglio, non mi abbatto se fallisco, non mi sento frustrato se non riesco, non mi vergogno se non capisco, non mi adiro se non trovo subito la soluzione ma
sono sempre pronto a rinnovare me stesso a trarre frutti dai miei sbagli, a rendere utili i miei fallimenti, a lottare contro ciò che mi frustra, a cercare di comprendere ciò che sembra sfuggirmi, a provare mille soluzioni diverse fino a quando non troverò quella giusta.
E so che solo allorché sarò pienamente maturo e tutto il mio essere sarà fuso in un'equilibrata e funzionale entità io troverò la gioia di unirmi con quell'Amore sconosciuto ma potente, dolce ma tiranno,

forte ma delicato, costante ma immenso, che in continuazione mi chiama a Sé, e che costituisce il vero perché della mia esistenza".[8]

Questo canto parla della vita della coscienza.
Vorrei chiederti: chi osa?

Mi viene da dire che osare è il movimento intrinseco alla vita, necessario al suo dispiegarsi. Osa la coscienza attraverso gli strumenti che ha, a seconda del piano in cui si manifesta.
In noi direi anche che osa l'identità, spinta e sostenuta dalla coscienza. Osa ogni essere, perché attratto dall'Assoluto. Questa spinta/attrazione all'Unità della quale è imbevuto e ha nostalgia ciò che è diviso, porta a non sottrarsi all'irrefrenabile dispiegarsi di quel che si è, ad osare quindi, attraverso le esperienze possibili a seconda dei limiti, delle possibilità, delle caratteristiche intrinseche ai veicoli momentanei della coscienza. Forse osare è un po' lasciare che la coscienza occupi la scena e la diriga, affidarsi al sentire, lasciarsi attraversare; questo mi sembra possibile in un processo in cui si è sviluppata fiducia nella vita e si è allentata almeno un po' la presa identitaria, o no? Chi si butta pensando di avere il controllo della situazione osa? Chi procede inconsapevolmente osa? Oppure osare è termine che presuppone un affidarsi consapevole, una fiducia in qualcosa che è in noi, ma anche oltre, e oltre ci attrae?

> Osare è non lasciarsi fermare dalla consapevolezza del limite, è quindi il processo consapevole della persona, e solo della persona, che vede se stessa.
> Il minerale, il vegetale, l'animale, l'umano inconsapevole, non osano, semplicemente sono condotti da una forza primaria e

[8] *Scifo, Cerchio Ifior. Il rapporto mistico con la realtà. Edizione privata.*

> ineludibile. L'umano inconsapevole è condotto dalla sua coscienza e questa, a sua volta, da quella forza.
> L'umano consapevole nell'identità è anche consapevole nel sentire, vede il proprio limite, lo integra, lo accoglie, non lo teme e afferma: "Debbo, voglio vivere. Voglio sperimentare perché solo attraverso le esperienze andrò oltre ciò che mi condiziona e potrò manifestare aspetti più vasti della natura che mi è data!".
> L'osare è gesto della coscienza e dell'identità che procedono in sintonia.
> Se la coscienza ha compreso che non può che generare scene che le permettano di comprendere, ma l'identità ha paura, la scena non accade. È naturale che l'identità sperimenti la paura del nuovo, del non conosciuto, ma, sotto la pressione della coscienza e della stanchezza di una certa condizione esistenziale, cede alla pressione e realizza la scena.

Allora si avvia il processo dell'osare consapevole che porta con sé l'umore di una certa follia perché è illuminato da una fiducia di fondo: "Comunque vadano le cose, imparerò!"
Ora, si giunge a questa determinazione quando si è stanchi di sé e dei propri meccanismi paralizzanti, sei d'accordo?

Si, stanchi dei propri meccanismi paralizzanti e anche affrancati, almeno in parte, da condizionamenti esterni di aspettativa e inibizione.
Penso a certi genitori spaventati all'idea che i figli sperimentino e possano farsi male; penso alle regole etiche e morali quando sono finalizzate al controllo, ad esempio attraverso il meccanismo del senso di colpa, anziché essere vissute come indicazioni/direzioni di felicità per una fase matura dell'essere; penso ai condizionamenti socio-politici e culturali in genere.

Certo, alla fine dipende da quanto aderiamo a tutti questi input esterni o li riconosciamo per quel che rappresentano, quindi alla fine è sempre con i nostri meccanismi paralizzanti che dobbiamo confrontarci.
L'osare presuppone quindi un grado di fluidità esistenziale, di consapevolezza dei meccanismi identitari e della loro relatività, di fiducia sperimentale e di stanchezza nell'aderire alla narrazione mentale/emozionale che divide, collega, definisce, giudica.
A volte però mi sembra di vedere persone consapevoli e stanche dei propri meccanismi che non riescono a concedersi il gesto di osare, che restano dolorosamente inceppate. Perché?

Perché osare vorrebbe dire rompere l'immagine che hanno creato di sé. Vivere certe dinamiche, certe passività, svalutazioni; subire certi condizionamenti o sopraffazioni; coltivare certi stati umorali, certe letture di sé, come nel depresso, sono dinamiche della mente che nel tempo divengono struttura, componente strutturale dell'identità.
Lo stato depressivo diviene ciò che conosco e ciò che mi definisce; il subire certi condizionamenti o certe violenze è parte integrante della mia identità di vittima: chi sei? La vittima!
Per alcune persone è particolarmente complesso staccarsi dall'immagine che hanno creato e alla quale hanno aderito per lungo tempo: sembra loro che se lasciassero quella immagine non sarebbero più niente. La loro consapevolezza non arriva a vedere il gioco sottile della mente, a smascherarlo e ad avere sufficiente forza di volontà da disconnetterlo con determinazione ogni volta che si presenta.
Si vedono nelle loro dinamiche ma non hanno la spinta necessaria al cambiamento: spesso quella spinta manca perché il modello interpretativo di sé che usano è privo di aperture oltre l'identità.

Infatti l'affermazione: "Se perdo questo, cosa sono?!" ha senso quando non si riesce ad immaginarsi altro che identità, quando non è mai stata affrontata la possibilità che noi non si sia identità, ma ben altro.
La persona non conosce la fiducia, non si è aperta a quella dimensione: se l'avesse fatto quella identificazione si sarebbe incrinata. La fiducia apre su prospettive completamente nuove e rompe il sistema di identificazione-controllo.
La persona sofferente è spesso chiusa nel suo mondo e nel suo dolore: se sperimentasse la fiducia nulla nella sua vita potrebbe rimanere cristallizzato.
Dicevo prima che l'osare porta con sé anche un certo tasso di follia; qual è questa follia?
L'andare oltre il conosciuto rassicurante perché si sente una spinta a farlo e si comprende che solo sperimentando si va oltre di sé: attraverso sé, oltre sé.
Si accetta la condizione di essere un laboratorio sperimentale: "Vado a vedere, molto probabilmente mi farò male, ma vado a vedere!". Puoi compiere un gesto così quando sei disperato, o profondamente frustrato, o quando hai compreso che impari solo attraverso le esperienze.
La tiepidezza non è un valore: il discernimento è un valore.
Anche il Cristo raccomanda di non essere tiepidi, di non rimanere cioè nel recinto del conosciuto ma di osare dire sì, dire no, scegliere, discernere e poi operare.
L'osare è legato alla capacità di assumersi le proprie responsabilità e alla rottura dell'immagine di sé come vittima.
L'identità della vittima è il frutto velenoso dell'ignoranza, dell'ottusità di visione: leggo tutta la realtà come stretta dentro la morsa del carnefice che stritola le sue vittime.

Troppo grande il carnefice, troppo vasto e diramato il suo potere, troppo articolata la sua azione per essere contenuta da me povero e meschino, da noi che non abbiamo né il denaro, né siamo lobby, traditi dagli amici, dai partiti, da coloro che ci rappresentano.
Il canto della vittima, ovvero le parole di chi non riesce ad ergersi nella sua autonomia e responsabilità.
La vittima non osa, sopravvive. Il mondo cospira contro ed è troppo grande per essere affrontato.
Miserie della condizione umana!
Se non vivo io chi vivrà la mia vita?
Se non sperimento, mi espongo, ferisco e mi ferisco, accarezzo e vengo accarezzato, uso e vengo usato, dono e ricevo, mi inchino e mi ribello, chi lo farà al mio posto? Chi imparerà per me attraverso le esperienze che io mi nego?
La follia sta nel rompere l'umido del cantuccio della nostra marginalità mediocre e decidere di affrontare ogni singola giornata sapendo che è la nostra giornata e in essa incontreremo le opportunità, le sfide, le cadute che sono necessarie ai nostri processi interiori.

> Possiamo osare solo se consideriamo il nostro quotidiano come la nostra officina: non il luogo delle minacce, ma quello dell'intimità e delle possibilità.
> Nell'officina incontriamo i collaboratori efficaci di questo giorno, i maestri veri che con le loro mani ci modellano.
> Se abbiamo gli occhi per vedere il quotidiano, la vita come officina, non abbiamo paura di soccombere e allora possiamo osare avendo compreso che dal vivere può sorgere solo comprensione.

Ho accennato poco fa alla possibilità di usare ed essere usati: queste espressioni suonano male alle orecchie puritane della vittima. "Sono già vittima innumerevoli volte, innanzitutto della vita carogna, pensa te se mi metto ad usare qualcuno o lo incoraggio ad usarmi!"
Vedi come opera l'ignoranza? Come è metastasi che gradualmente corrompe il corpo dell'essere? Vedi la morale raffazzonata come lavora? Ti sembra di essere nobile perché non usi e non vuoi essere ulteriormente usato.
E se invece fosse che tutti usano tutto e il vivere non fosse altro che un immane ecosistema dove la relazione e l'uso reciproco realizzano l'equilibrio?
Ma ci sembra scorretto affermare: "Io uso te, tu usi me!". Ci sembra di essere cinici nel dire questo a qualcuno; preferiamo dirgli che gli vogliamo bene, raccontarci la favola degli affetti, dell'altruismo, della donazione.
Sarebbe interessante andare a vedere fino in fondo la natura dell'affetto, delle relazioni affettive, ma l'abbiamo fatto in un'altro libro e non è argomento che tratteremo in questo.

> L'officina, con suoi operai, non è altro che il processo dell'usare la relazione al fine della propria trasformazione. L'altro ci trasforma perché ci permette di vederci, è specchio vivente, pungolo impietoso nella carne della consapevolezza di noi.

Tutti impariamo attraverso l'altro, sempre. La relazione è uso consapevole dell'altro che chiamiamo sul palcoscenico della nostra scena, che recita la parte da noi assegnata a nostro esclusivo beneficio.

Delle tante parti che l'altro esprime nel mondo delle varianti, nell'eterno presente, noi cogliamo quella che parla di qualcosa di noi: quella sequenza di fotogrammi la coscienza sperimenta e non quell'altra, perché quella le serve.
Qui il discorso si fa complicato e rimandiamo il lettore all'insegnamento del Cerchio Firenze 77 sull'eterno presente, le varianti, la soggettività della percezione e della vita.
Invece di "usare" potevo parlare di "avvalersi", la mente si sarebbe urtata di meno; usare non è politicamente corretto, rimanda all'egoismo e all'egocentrismo e non ci piace che ci si ricordi che noi ci collochiamo, che siamo, secondo la nostra percezione comune, al centro, e che il mondo ci ruota attorno.
Viviamo così, con il mondo che ci ruota attorno, ma non ci piace che qualcuno ce lo ricordi.
Se fossimo più attenti scopriremmo che è naturale che il mondo ci ruoti attorno perché quella è la sua natura e il suo servizio fino a quando non abbiamo compreso che non c'è alcun noi attorno al quale gira alcun mondo.

6 La responsabilità

Vorrei che scendessimo nel ventre di questo aspetto della vita dell'uomo e inizierei provocandoti: l'assassino è responsabile del suo gesto?

Ecco che vieni a provocarmi "in casa". Mi trovo a stretto contatto con persone che hanno fatto l'esperienza di togliere la vita ad altre. Sono persone massimamente impastate con la vita, compromesse, che attraverso questa esperienza estrema sviluppano comprensioni, si trasformano nel sentire, realizzano il proprio essere esattamente come ognuno di noi. Loro hanno fatto l'esperienza di uccidere, altri l'esperienza della morte per mano loro, altri ancora quella di perdere una persona cara vittima loro, altri non saranno sfiorati per tutta la vita da esperienze di questo genere, ma svilupperanno le stesse comprensioni in altro modo.
So che può sembrare amorale, ma non mi sembra molto diverso da esperienze meno visibili perché meno estreme, in cui il dispiegarsi di ognuno di noi inevitabilmente incide sugli altri, sull'insieme e viceversa.
La responsabilità? La responsabilità è ovunque, credo, accompagna e si trasforma insieme a tutto il resto. Ognuno è responsabile di ogni pensiero, ogni emozione, ogni gesto o non gesto, ogni indifferenza, ogni aggressione, ogni carezza, ogni attenzione, ogni caduta, ogni banalità apparentemente priva di conseguenze, ogni finzione, ogni pigrizia, ogni intrusione, ogni impegno, ogni omissione…
Di tutto sono responsabile; la responsabilità non ferma il processo del dispiegarsi attraverso il vivere, lo accompagna e si trasforma insieme a tutto il resto, mi pare.
È chiaro che in un organismo ogni elemento incide sull'altro e sull'insieme, la responsabilità impregna tutto.

Le persone che hanno ucciso, quelle che incontro, vuoi sapere se si sentono responsabili? Sì, completamente, e sanno che quell'espe-rienza li accompagnerà fino all'ultimo respiro, a differenza di persone che hanno commesso reati "minori" che magari hanno comportato la morte o grossi traumi in maniera indiretta (spaccio, rapina).
E io quanto incido sugli altri e sull'insieme con il mio vivere? Quanto sono responsabile? Totalmente. Quanto ne sono consapevole? Mah! Parzialmente, mi sembra...
L'assassino, in genere, ad un certo punto almeno, non può non vedere, non può eludere la responsabilità.
Mi viene da chiederti se diverse fasi/espressioni del sentire comportano un diverso grado di consapevolezza e di responsabilità. Mi sembra che questi aspetti siano davvero strettamente intrecciati…

> Sono responsabile di ciò che non ho compreso?
> Sono responsabile di ciò che la coscienza mette in atto nei suoi reiterati tentativi di acquisire dati, atomi di sentire, che le permettano di ampliare la propria comprensione?
> Credo di essere responsabile di ciò che ho compreso e che non applico, non di ciò che non ho compreso.
> La coscienza che sperimenta il gesto dell'assassinare lo fa perché non ha compreso che è un gesto non praticabile perché viola un diritto dell'altro: quindi attiva-abilita-veicola quel gesto perché è ancora in balia delle spinte primarie alla sopravvivenza e all'affermazione, chiusa in un'isola egoica dove la frattura io/tu è drammatica.
> Quella coscienza non ha ancora scoperto l'altro; tutto viene letto e praticato con sé, i propri bisogni, i propri diritti al centro. Non ha scoperto né i doveri, né la dimensione collettiva e condivisa dell'esistenza.

Ha ucciso mentre stava sperimentando tutto questo, mentre nell'officina erano in lavorazione queste parti del suo sentire.
Essere responsabile significa una cosa precisa: "Conosco la portata di quello che sto mettendo in atto, me ne assumo la paternità e mi carico sulle spalle le conseguenze cui darà luogo".
Niente di tutto questo è presente in una coscienza che non lo ha compreso: non sa della portata dell'azione - non ne comprende la gravità - non può assumerne le conseguenze perché quello che ha vissuto è solo un fatto ampiamente giustificato dalla difesa del proprio interesse/diritto.

> Completamente diversa è la situazione quando l'assassino ha già compreso non solo il diritto proprio ma anche il diritto dell'altro e il non essere la vita altrui nella propria disponibilità.
> Se uccide in un momento di rabbia, di gelosia, di competizione, sa che non deve farlo ma non riesce a gestire i suoi impulsi e il sistema delle emozioni/pensiero - proprio della struttura dell'identità - lo conduce oltre quello che sa che non deve fare: in questo caso c'è una coscienza che ha compreso e un'identità che non segue, non ottempera la comprensione.
> Qui c'è responsabilità e qui la persona potrà lavorare su se stessa cercando di superare questa dicotomia tra ciò che è sentito e ciò che è praticato.
> Il lavoro consisterà nell'allineare l'identità al sentire, nell'armonizzare i vari piani costitutivi dell'essere.

Nel primo caso bisogna mettere l'assassino nella condizione di fare esperienze che ampliino il proprio sentire e lo portino alla scoperta dell'altro e dei suoi diritti; in questo secondo caso bisognerà

lavorare sulla relazione coscienza/identità, sulla gestione degli istinti e delle emozioni, sulla disconnessione, sulla non identificazione.
Come per l'assassino, questi argomenti valgono per ogni azione umana e per ogni pensiero: tutto è da porre in relazione con il compreso o il non compreso.
La stessa azione del senso di colpa come va interpretata?

Ma, intanto come un mettersi al centro, mi sembra. Quando mi sento in colpa sto focalizzando l'attenzione su di me, magari ci sarebbe qualcosa da fare per "riparare" verso l'altro e invece mi accartoccio sentendomi male per quanto sono cattiva.
Il senso di colpa ci colloca in pieno nel regno del giudizio, però segnala anche la presenza di una parziale consapevolezza, di un disallineamento fra diverse parti di noi.
Allora forse possiamo interpretarlo come una comprensione non completamente dispiegata e comunque insufficiente a suscitare pensieri, emozioni, azioni che non porterebbero a sentirsi in colpa.
Mi sembra chiaro come, in presenza di una consapevolezza almeno parziale, la partita si giochi fra coscienza e identità, come la sofferenza nasca dallo scarto fra la coscienza e i suoi veicoli.

> C'è un senso di colpa che si sviluppa nell'identità perché ciò che è stato operato, o pensato, o provato, non è conforme al modello di sé interiorizzato. La persona cerca di rimanere coerente con l'ideale visione di sé che si è costruita e quando questa coerenza viene meno sorge un senso di frustrazione, di delusione, di inadeguatezza che prende la forma del senso di colpa.

È una reazione naturale quando è contenuta nella sua manifestazione perché parla in modo molto chiaro della rappresentazione che l'identità mette in atto e delle sue problematiche funzionali: l'attore si interroga sulla sua performance.
Naturalmente quella dinamica, oltre un certo livello di pressione, diventa un macigno che condiziona tutta la vita e la paralizza.

> L'altro volto del senso di colpa è più sottile: la persona è consapevole che ciò che ha operato, pensato, sentito, non è adeguato, ha un limite di fondo, evolutivo. La persona si sente inadeguata non rispetto ad un modello, è una inadeguatezza più profonda e molto più radicale: sente che non è all'altezza di una spinta che avverte sorgere ma che è ostacolata da qualcosa nella meccanica dei corpi e dell'identità.

Ti faccio un esempio. Nel tempo ho imparato a dare l'elemosina: all'inizio non mi risultava semplice in virtù di tante considerazioni sulla figura del mendicante e c'era in me una inquietudine che, pian piano, mi ha portato a comprendere che non conta chi è il mendicante, conta quello che faccio io, se mi apro o no ad una domanda.
Una pressione interiore mi ha condotto a cambiare atteggiamento: prima di cambiarlo mi sono sentito per anni a disagio ed in colpa.
Ora che l'elemosina la do, mi si pone un altro problema: il mendicante è una persona, potrei salutarlo con un po' più di calore, con una maggiore solarità! Per un orso come me è una bella sfida, ma questo è il passo successivo su cui quella pressione mi sta conducendo con risultati alterni: a volte c'è soddisfazione per la performance attuata, altre mi rendo conto che si sarebbe potuto fare di più.

Ecco, quella pressione è la spinta della coscienza che costantemente ci conduce verso nuove scene dove viene a manifestarsi un sentire sempre più sottile, fondato sulle sfumature.
Qui non conta l'immagine di noi, conta che nel cammino da ego ad amore muoviamo i nostri passi incerti e non possiamo non vederli: il senso di inadeguatezza che ne consegue è profondamente educativo perché ci ricorda quanto siamo piccoli, incerti, incapaci di trasparenza, trattenuti da timidezze, ritrosie, meccaniche dell'identità insomma, e quanto possiamo andare ancora oltre affinché il moto del riconoscimento dell'altro si manifesti fluidamente, così come è nel bisogno dell'altro e nella naturalità delle cose.
Questo senso di colpa/inadeguatezza non ha una pesantezza particolare né è paralizzante: è un pungolo che non ci dà pace, che sempre ci induce al passo successivo.
L'amore è esigente.
Siamo responsabili di entrambi gli stati: del groviglio interno all'identità e della tensione a trasformarci nel sentire[9].
Spetta a noi mettervi rimedio. Come?
Nel caso del groviglio essendo consapevoli che sorge dal confronto con l'immagine ideale e imparando a disconnettere il processo che ci sta condizionando; nel secondo caso, osservando chiaramente il limite di sentire, sapendo che questo cambierà la prossima volta, alla successiva esperienza, che non potrà non tenere conto di quanto visto e compreso nell'esperienza precedente.
C'è un "faremo meglio" che non sorge dalla volontà, da un costringersi dentro ad un comportamento coatto e, anche qui, detta-

[9] *Non si afferma che siamo responsabili del sentire che non possediamo. Si sottolinea che il processo della trasformazione del sentire non può non interrogarci e non possiamo eluderlo.*

to da quello che "dovrebbe essere" un sentire più ampio: c'è un affidarsi all'evidenza che ogni esperienza aggiunge un atomo di sentire e, alla prossima, la scena non può essere la stessa perché le precedenti hanno deposto atomi che cambiano la dotazione disponibile.
In entrambe le situazioni ciò che è importante è l'alleggerire.
Che cosa? Il greve che la mente mette sull'accaduto, la drammatizzazione del limite manifestato, il rifiuto di sé.
Che cosa significa accogliersi per quel che si è?
Amare se stessi? Accettarsi?

Ancora una volta riesci a dare parole calzanti a stati interni soffusi.
Come vestiti che disegnano i contorni e rendono evidenti le cose.
Nei casi più direttamente legati all'identità mi pare valgano un po' tutti gli "antidoti" già evocati e le loro conseguenze: osservare, disconnettere, osare, lasciar andare, sdrammatizzare e ora, ecco, alleggerire.
Bello, alleggerire.
Come la voce di mio papà che mi dice: "vediamo di non metterla giù troppo dura" quanto drammatizzavo da piccola; che dolcezza oggi evocare il suono di quelle parole e l'immagine delle labbra che si arricciano per non ridere di fronte alle mie rabbiose messe in scena.
In quell'alleggerire c'è la dimensione completa dell'umano, usare strumenti per vedere e disconnettere sul piano identitario e fare affidamento sull'esperienza dell'amore che scioglie e trasforma sul piano della coscienza…
Per quanto riguarda il senso di colpa/inadeguatezza/pungolo sottile che porta trasformazione nel sentire, ecco, ho come la sensazione che quando a prevalere è la dimensione di coscienza questo porti con sé la fiducia nell'affidarsi alla vita.

È un senso di colpa che non "brucia" l'orgoglio, che stiracchia, smuove, crea scomodità interiore, hai ragione, ma è come se già contenesse l'esperienza del nostro dispiegarci quotidiano, con pazienza e fatica.
Mi chiedi cos'è accogliersi per quel che si è, accettarsi, amare se stessi? Direi che per prima cosa è vedersi, forse è semplicemente vedersi per quel che si è e continuare a farlo, accettando i cambiamenti, non cedendo alla tentazione di cristallizzarsi in nuove e più raffinate idealizzazioni.
È l'accettazione del limite che ci definisce, il fatto di essere uno o una fra miliardi, niente di speciale; è sorridere della mente che scoppia a cercar di capire, sentendo che oltre un certo limite non può andare;
è dar retta alle informazioni dei sensi sul profumo di una rosa e la consistenza di una pelle perché in quel momento non si può fare altro; sono le emozioni che esasperano, invadono, ma poi in fondo sanno la differenza di portata fra il loro piccolo, fugace attivarsi e l'avvenire dell'amore che inonda.
Come tutti, ho cominciato a volermi bene quando ho accettato di essere quel che sono, quando ho tirato un sospiro di sollievo a non dover/voler essere altro. In questo riconoscimento semplice di me ha giocato un ruolo gigantesco il riconoscimento semplice degli altri come analoghi; dal sentirsi specialissima al sentirsi una briciola fra altre briciole, piccola vite in un ingranaggio, increspatura sull'acqua, ma anche un fiato d'amore fra altri.
In effetti ci si sente alleggerire...

C'è un elemento, un dato, che puoi osservare attentamente: quell'accoglierti come sei, nel limite e nella possibilità, è stato possibile per una ragione; prima che accadesse in te si è radicata una convinzione che pian piano è divenuta una comprensione: "Sono nel fiume della vita e ho compreso che qualunque cosa accada il fiume mi porta, e mentre lambisco un'insenatura, cozzo contro un tronco, rischio di rimanere impigliata nelle radici degli alberi della

riva, fluisco leggera nella corrente, mentre tutto questo accade, vengo trasformata".

> In altre parole: esiste la possibilità di accogliere se stessi in maniera sana, reale, duratura, trasformante, solo nella fiducia.

Senza fiducia non c'è fiume, non c'è orizzonte, c'è il limite che diviene macigno ostacolante o che produce lo sforzo di mettersi addosso una maschera che poco ha a che fare con ciò che nella vita si è chiamati a sperimentare.

> L'amore per sé ha le radici nel diritto ad esistere e questo assume una articolazione nello spazio, nel tempo, nella manifestazione, se è sorretto dalla comprensione che così mi ha fatto la vita e così essendo, se non porterò me incontro all'altro, chi lo farà?
> "Così essendo". Passiamo attraverso il vittimismo, il rifiuto di noi, il tirar calci e alla fine, spesso esausti, impariamo a dire: "Sono così, con questo debbo fare i conti!".
> Questa è una delle prime e fondamentali rese dell'essere umano: dopo essersi arreso a sé, o perlomeno dopo aver cominciato ad arrendersi, incontrerà l'altro e la resa sarà ancora più complessa; poi incontrerà la vita con il suo respiro, e anche lì sarà una sfida complessa.
> Possiamo leggere tutta la vita dell'uomo come un arrendersi che ci viene proposto senza sosta e che fuggiamo, rifiutiamo e, infine, accogliamo.

L'uomo oscilla tra rifiuto e accoglienza, paura e fiducia, fuga ed offerta di sé: tutto questo inizia dalla relazione con il proprio limite e l'immagine di sé che ha preso forma nel crescere.
È possibile alleggerire quando si è compreso che l'ambito della propria vita, delle relazioni più strette, è un'officina nella quale lavoriamo, la coscienza lavora, ciò che non ha compreso.
Questo è fondamentale e quasi mai l'uomo lo considera nella giusta visione:

> vivere è imparare; è affrontare il non conosciuto e, superata la paura, conoscerlo; è misurarsi con il non compreso e, esperienza dopo esperienza, comprenderlo.
> *Vivere è il processo della conoscenza, della consapevolezza, della comprensione.*

È naturale che noi ci si senta inadeguati: dobbiamo affrontare il non conosciuto e il non compreso, come potremmo sentirci adeguati?
"Si, non so, non mi è chiaro, procedo a tentoni, ma cosa dovrei fare? È la mia vita, sono aspetti che mi appartengono ma che non ho frequentato abbastanza e allora li guardo, li affronto, mi faccio anche male, ma non ho scelta!"
Il non conosciuto e il non compreso, su questo ci misuriamo in questa rappresentazione che chiamiamo vita, a questo è finalizzata la commedia dei nostri giorni e delle nostre notti.

> Al centro non c'è ciò che abbiamo compreso; quello è acquisito, non è quello che l'officina delle relazioni e delle opportunità ci offrirà oggi:
> ci porterà invece quel lavoro che non abbiamo mai fatto,
> quello in cui abbiamo fallito altre volte,

> quello in cui siamo decisamente maldestri,
> quello in cui abbiamo umiliato noi stessi,
> quello in cui abbiamo ferito l'altro.
> Ogni giorno nell'officina l'operaio trova mansioni nuove e, se sono quelle vecchie, è perché non le ha eseguite come meglio poteva.

Se noi siamo consapevoli che tutti, poveri, ricchi, intelligenti, ottusi, evoluti, involuti, santi, assassini, tutti siamo qui per imparare e vedersi trasformare il nostro sentire di coscienza, sulla base di questa consapevolezza, possiamo alleggerire.
"Sono un piccolo operaio e non ho pretese: indicami il pezzo che debbo lavorare e lo farò!"
Ciò che ci deve essere chiaro è che tutto l'essere impara, tutto si trasforma:
impara il corpo,
impara l'emozione,
impara la mente,
impara l'identità,
impara la coscienza.
Ogni trasformazione si inscrive nel corpo della coscienza, ogni comprensione lo struttura, tessera di un puzzle che man mano va componendosi finché non è completo, e allora il viaggio umano finisce.
Allora non c'è più bisogno di corpo, di emozione, di mente: siamo coscienza vivida e consapevole, e quel livello viviamo.
Quando il processo è compiuto l'uomo esce dal ciclo delle nascite e delle morti; quello è l'iniziato, l'evoluto, l'illuminato: colui o colei che ha finito di imparare nel tempo e nello spazio.

Non hanno finito di imparare, né sono fusi con l'Assoluto: hanno finito il tirocinio in questa dimensione spazio/temporale.
Altro impareranno nella dimensione del sentire fino a quando la fusione nell'Uno sarà completa.
Prima di questo, qui dove tutto diviene e tutti si misurano con la vita, tutti imparano.
Tu impari il tuo, io il mio: non so cosa stai imparando tu, ma so abbastanza bene quello che imparo io e su questo mantengo lo sguardo; non vengo a ficcare il naso in quello che tu stai armeggiando, perché non so cos'è e comunque non mi riguarda perché solo tu puoi affrontarlo.
So di certo che entrambi impariamo e questo mi basta per non dare giudizio su di te e su di me: siamo piccoli operai nell'officina della vita e del quotidiano e facciamo innumerevoli errori; vedendo tutto ciò chiaramente, chiniamo la testa e andiamo avanti.
Da tutto questo nasce la possibilità dell'alleggerire e da questa quella di giocare.
Che cosa significa giocare?

> *Qui vado di getto: partecipare, buttarsi, rendersi accessibili, avere accesso alla dimensione collettiva, essere disponibili a mostrarsi per quel che si è, stare in quel che avviene, trovarsi fuori dal giudizio, ridere di sé, essere sfacciatamente dentro l'accadere anziché al margine a commentare come una voce fuori campo, fare una pernacchia alle paure, danzare, immergersi nella natura delle cose, andare oltre la prima impressione, provare un senso di naturalezza, di facilità di scambio, poter ridere dei propri limiti, incontrare persone che fanno altrettanto, sentir nascere una grande tenerezza per gli scricchiolii di chi non sa ancora bene se vuol giocare o no (penso al nostro ritiro intensivo di Sestino, quanto si è giocato, con la voce, con i suoni, con il corpo, con il vivere comune, con le fatiche, con*

> *l'ascolto, con il dire e il tacere, con il capriolo abbaiante, con la natura tutta).*
> *Nel gioco posso mettere in scena consapevolmente l'identità, vedermi in modo leggero, sfruttare le caratteristiche che mi hanno strutturata, metterle a disposizione del gioco comune, di una consapevolezza collettiva che si fa estremamente amorevole. Penso anche al gioco delle fragilità che si intrecciano, delle caratteristiche che si compensano. Giocando nasce molto rispetto.*

Perfetto, non poteva essere detto meglio.
Siamo partiti dalla responsabilità e siamo finiti sul gioco passando per l'accogliersi e l'alleggerire. Abbiamo potuto ragionare in questi termini perché la responsabilità per noi non è un problema, un fardello, ma un fattore liberante: se impariamo attraverso le esperienze allora è per noi importante non tirarci indietro su nessuna delle molte ramificazioni e conseguenze cui il nostro esserci dà luogo.
Ogni azione ha delle conseguenze; ogni intenzione, ogni pensiero: è quella che viene chiamata la legge di causa/effetto, la legge del karma.
"È l'analogo in campo spirituale della legge di azione e reazione della fisica: ogni azione compiuta dall'uomo incarnato provoca un effetto che ricade (in positivo o in negativo) su chi l'ha compiuta. Viene spesso definita anche Legge del Karma o, più semplicemente, Karma."[10]
Dal nostro punto di vista, assumerci la responsabilità delle cause che abbiamo mosso non è una punizione ma un'opportunità: se ciò che è stato vissuto ha avuto delle conseguenze dolorose su

[10] *La legge di causa-effetto, Ifior. Dall'Uno all'Uno, pag.207*

qualcun altro - una persona, un ambiente - ci sembra naturale che ci venga fornita un'altra occasione per poter fare meglio, per attenuare o eliminare quelle conseguenze. Come faremmo altrimenti ad imparare?
Se un genitore non fa vedere ai propri figli i loro limiti chi glieli farà vedere?
Certo, il genitore deve essere attento a non minare la fragile identità in costruzione del figlio, ma non può non correggerlo e indirizzarlo e fargli da specchio, verrebbe meno alla sua funzione.
Questo provoca frustrazione? Certo, anche grande, e sembra che noi non abbiamo allenato le nuove generazioni alla frustrazione mentre questa è un'esperienza ineludibile e su cui l'allenamento deve essere intenso e consapevole.
Come vale per i figli vale per noi: la coscienza ci ripresenta le scene nelle quali il condizionamento del nostro egoismo ed egocentrismo, della nostra ignoranza e disattenzione, della nostra volontà di affermazione e sopraffazione hanno colorato la relazione con l'altro, con il nostro essere, con la natura.
Quel colore introdotto, indipendentemente dal fatto che possa aver provocato dolore o meno nell'altro, denuncia il nostro limite, la difficoltà che siamo chiamati a superare.
Come? Attraverso un altro tentativo. Fino a quando? Finché la coscienza e con essa l'identità non avranno compreso e quel fatto sarà solo un fatto, neutrale, privo di connotazione.
Di che cosa significhi questa neutralità, della sua portata, parleremo in altri capitoli; per ora è importante che noi comprendiamo che attraverso le esperienze l'uomo raffina la sua comprensione delle realtà; procedendo per tentativi, non potendo sfuggire alle conseguenze di ciò che opera, ha la possibilità di raffinare in con-

tinuazione la sua rappresentazione e, prima di questa, il suo sentire.
Questo è possibile perché la vita, sospinta dalla necessità della coscienza di comprendere, ci offre le scene conseguenti alla nostra responsabilità.
Purtroppo la mente associa la legge di causa/effetto ad una sorta di punizione, ma non ha importanza; noi sappiamo che impariamo attraverso i limiti che portiamo, grazie ad essi e questo ci libera profondamente, ci alleggerisce e ci conduce al gioco: "Sono un essere limitato, cado, mi rialzo, cado ancora. Non è drammatico, non ne piango, anzi, l'essere così dà senso alle mie giornate: quando mi alzo entro in officina, tiro su le maniche della tuta e aspetto di vedere il lavoro che mi viene offerto!"
Non convieni che questa visione sia profondamente liberatrice? Che la responsabilità ci libera perché ci permette di imparare?

Molto. È liberante, incoraggiante, rivelatore della pienezza di senso del vivere e del nostro starci dentro mani e piedi; se non fosse un termine così fortemente connotato, direi "misericordioso".
Resta difficile, trovo, richiamarlo ad altri quando ti segnalano situazioni esistenziali difficili.

Lo so. Questo perché, quando siamo in difficoltà pensiamo che non doveva succederci, che non ce lo meritavamo o che la vita poteva evitarcelo. La logica della vittima, insomma.
Assumersi la responsabilità non dà scampo: è la tua vita, è per te, la tua opportunità, non puoi negarla.
Ma protestiamo; come fai a non protestare se ti si ammala un figlio? Non siamo allenati nel considerare che quella scena accade innanzitutto per noi: prima che per nostro figlio, per noi. Forse,

nell'ottica delle varianti, nostro figlio nemmeno la vivrà mai, ma noi la percepiamo ed è quindi per noi. Che cosa ci insegna? In genere non è difficile da discernere: il lasciar andare, il non controllare, l'impermanenza, l'autonomia.
La responsabilità è il mondo di chi ha superato la visione di sé come vittima, di chi risiede nella propria esistenza e non crede che questa sia un accidente.
Come sempre, nel profondo di qualcosa, c'è il suo superamento: sono responsabile di ciò che ho compreso, in relazione alle tessere di sentire che si sono strutturate.
Sono responsabile di tutto e di niente, dipende dal sentire acquisito, dalle comprensioni conseguite.
Posso sapere qual è l'ampiezza del mio sentire? Non con precisione, con una certa vaghezza; posso avere un'idea che mi è data da che cosa penso, da come mi comporto: questo parla dell'ampiezza del mio sentire.
In questa indefinitezza sono responsabile di tutto e di niente. Che cosa significa? Che su tutto debbo interrogarmi e su tutto debbo imparare ad alleggerire.
Se quel fatto mi riguarda perché è sorretto da una comprensione allora la prossima volta dovrò fare meglio: non è necessario che io mi tormenti perché non sono stato adeguato.
Se quel fatto non mi riguarda perché sento che non è sorretto da una comprensione, lo sento lontano, astratto, allora sarà il caso che la prossima volta io faccia meglio in modo da dispormi ad un ampliamento del sentire.
In ogni caso il risultato non cambia: posso, debbo, voglio imparare.

Abbiamo la responsabilità non tanto di questo o di quello che dipendono dal sentire conseguito, ma del processo dell'imparare, quello ci compete.

7 Liberi dal dover dimostrare

Ne abbiamo già parlato in relazione all'alleggerire ma è necessario che noi si vada, per un attimo, ancora più a fondo.
Direi che i bambini e i pazzi giocano. Chi sono i pazzi? Coloro che, avendo visto le pretese dell'identità, sono capaci di disconnetterle e di aprirsi ad una immediatezza dell'esistere.
Da dove sorge il vivere immediato? Dal sentire. Fulmine nel cielo. Ci saranno conseguenze? Sempre ci sono conseguenze proporzionate a ciò che si è mosso, e allora? Non vivo perché ci saranno delle conseguenze? Significa che non mi curo delle conseguenze? No, significa che mi assumo la responsabilità di ciò che muovo e non mi lamento.
Solo se sono disposto ad assumermi la responsabilità delle conseguenze posso entrare nella dimensione del gioco: so che qualunque cosa accadrà sarà per me, proprio per me e allora non ho paura, non ho nulla da temere.
Ci vuole un tasso di follia per mettersi in questa ottica, non ne convieni?
E, se posso giocare, se lascio fluire la vita senza mettermi di traverso significa che ho compreso che non ho niente da guadagnare e niente da perdere, niente da dimostrare.
Ma come è possibile vivere senza aver niente da dimostrare?
Tutti siamo affannati a dimostrare qualcosa: a noi, all'altro.
Esiste dunque la vita nella gratuità?

Mi sembra che la vita sia gratuità, ripenso alle volte in cui ci hai additato l'esuberanza della natura che crea "in eccesso", mi sembra che iniziamo davvero a vivere quando smettiamo di dover dimostrare, o almeno inseriamo delle tregue nell'affannoso tentativo di apparire adeguati a chissà quanti e quali

modelli (parentale, culturale, generazionale, commerciale, sociale, razziale, estetico, morale...)
I pazzi e i bambini non li vedono, i modelli, sono svincolati da condizionamenti nei quali "i normali" restano ingabbiati a lungo, a volte per sempre.
I bambini di fronte alla vecchiaia e alla malattia, ad esempio, sono pura spontaneità, gratuità. Ci hai fatto caso? Situazioni che creano imbarazzo, pudore, tensione, sono abbattute da un solo gesto, una sola parola non condizionata.
Del resto per essere riconosciuti abbiamo istituito la Carta d'Identità', non la Carta di Creatività, la Carta del Sentire, la Carta di Spontaneità.
C'è solo da vivere. Anche il "nulla da dimostrare" può arrivare dopo aver attraversato valanghe di dimostrazioni, anche la purezza può arrivare dopo enormi turpitudini.
C'è questa deliziosa, salvifica, impermanenza che secondo me è il terreno della speranza, della possibilità di disconnettere, di spostare di un millimetro il velo del limite che ci definisce.
Forse i bambini e i pazzi, non dovendo tenere insieme l'estenuante narrazione della mente su di sé, si collocano in modo diretto nell'attimo, nell'impermanenza. Non so rispetto alla responsabilità e alla libertà però. Questa minor presa sulla realtà-apparente non mi sembra che nel caso dei bambini abbia la stessa portata di libertà rispetto a chi ha aderito alla propria strutturazione identitaria e poi ha consapevolmente disconnesso attraverso le esperienze, aprendosi allo spazio del gioco, della responsabilità, del fare pace col bisogno di dimostrare, del lasciare spazio al sentire. Cosa dici?

È un po' come il cammino della coscienza: da "fusa inconsapevole all'Uno", a "separata e in apprendimento", a "fusa consapevole all'Uno".
Il bambino non sa di essere, in lui non c'è consapevolezza a questo livello; il pazzo, come lo intendiamo qui, è passato attraverso

tutta l'inconsapevolezza e la consapevolezza fino al non-condizionamento. Noi potremmo dire che tutto quello che chiamiamo vita, trasformazione, divenire, non sia altro che l'accadere degli stati della consapevolezza dell'Assoluto: l'assassino è uno stato, il santo un altro stato; la pietra uno stato, il vegetale, l'animale, l'umano, il sovraumano, altri stati.
Tutta la manifestazione, la rappresentazione, il creato, non sono altro che lo scorrere, il dischiudersi logico della consapevolezza assoluta.
Di necessità, per una regola che evidentemente è inscritta nell'essere, ogni sentire, attraverso le esperienze, acquisisce consapevolezza di sé: di esistere, di provare sensazioni, emozioni, pensieri, sentire di vario grado.
Prima si struttura il corpo delle sensazioni, poi quello delle emozioni, poi quello del pensiero, poi quello del sentire, poi altri, evidentemente, finché la consapevolezza sperimentata attraverso i veicoli non è completa: allora è la consapevolezza dell'Uno, totale, completa a cui nulla può essere aggiunto e che tutto contiene.
Il bambino e il pazzo fanno una cosa importante e fondamentale: essendo liberi dal dover dimostrare non concatenano, non legano pensiero ad emozione, ad azione.
Questo caratterizza il loro stato, anche se nel caso del bambino, non essendo integrato in un insieme consapevole e responsabile, non è indicativo, in quei termini, per un adulto.
Ma un adulto, illuminato da consapevolezza e responsabilità, può ugualmente imparare a non connettere pensiero, emozione ed azione, può disaggregare consapevolmente questa concatenazione.
Ne parleremo più avanti in relazione alla disconnessione, per ora ci basta sapere che laddove l'uomo è libero dal dover dimostrare

vive anche la leggerezza di non dare troppa importanza alla coerenza/connessione tra pensiero-emozione-azione.
L'uomo, non dovendo essere necessariamente coerente rispetto ad un'immagine di sé costituita, perché è consapevole che questa è un artefatto, può vivere la sua incoerenza, ovvero fondare il suo quotidiano sulla consapevolezza del suo limite e dei processi di apprendimento e trasformazione nei quali è inserito, senza dover dimostrare quello che non è.
Ci libera il non dover essere quello che non siamo e l'arrenderci a quello che siamo, sapendo che domani lo avremo superato attraverso le esperienze di oggi.

Capitolo 2: Essere

1 Chi è?

Nel primo capitolo abbiamo indagato alcuni aspetti dell'esistere, del processo di manifestazione e rappresentazione che si dispiega nel tempo e nello spazio che chiamiamo esistere; lo abbiamo fatto senza pretese di completezza e di esaustività: questo libro pone questioni, offre stimoli, propone approcci e qualche risposta, ma non è un manuale, apre sulla grande officina della vita un respiro, non altro.
Continueremo così anche in questo capitolo e in tutte le discussioni che seguiranno: se il lettore ha bisogno di risposte e crede che la via spirituale sia la via delle risposte e non della resa e del superamento delle domande, allora può rivolgersi alle miriadi di libri che dicono come farlo, quando farlo e perché farlo, e può utilizzare questo libro, le sue pagine, per accendere la stufa, se ne ha una.
Qual è la differenza tra esistere ed essere?
Chi esiste e chi è?
Perché facciamo questa distinzione?

Per come abbiamo usato le parole fino a questo momento direi che il piano di esistenza è il terreno attraverso il quale si manifesta l'essere.
Non c'è una reale distinzione fra essere ed esistere, è una distinzione mentale e diacronica che inevitabilmente facciamo per come siamo strutturati, per esprimere il processo dell'esistenza attraverso il quale la coscienza esperisce, comprende e giunge alla pienezza che la ricongiunge a quello che di fatto già è: essere, assoluto.
Direi che esistere è avere dei veicoli che distinguono, mentre essere è un assaggio dell'indistinto.
Esistono il corpo, le emozioni, i pensieri, le azioni, gli oggetti.

Al contempo sono. La coscienza è, ma il sentire sfugge alle descrizioni dell'identità.
Il piano dell'essere compenetra l'esistere, ma i veicoli che abbiamo a disposizione distinguono per definizione, è la loro modalità di comprensione.
L'essere si intuisce, non si descrive, ma noi nel vivere non possiamo non distinguere, percepire, catalogare, etichettare.
Mano a mano che allentiamo la presa facciamo spazio al sentire di coscienza, all'essere, ci lasciamo essere.
Gli strumenti si affinano, ma non sono sufficienti a cogliere con la loro modalità l'essere, possono solo lasciar essere. Non possiamo che disporci e farci lievi per lasciare che l'essere si manifesti, ci traghetti da ego ad amore. Direi che nella mia distinzione tendo ancora ad associare la coscienza all'essere e l'identità all'esistere.

Proveremo a trovare le parole per descrivere la vita oltre le dinamiche dell'esistere, oltre la manifestazione e la rappresentazione, cercando di mettere a fuoco quelle poche, essenziali disposizioni interiori che possono permettere l'affermarsi dello stato di essere.
Dovrebbe essere abbastanza chiaro che cos'è l'esistere sul quale siamo comunemente focalizzati e che assorbe le nostre forze, la nostra volontà, la nostra dedizione.

> La riflessione sull'essere ci porterà ad aprire una nuova prospettiva, la possibilità di vivere nell'essere e nell'esistere simultaneamente: non l'uno o l'altro come se fossero inconciliabili, ma l'uno dentro l'altro, l'uno radice dell'altro.
> Due livelli di consapevolezza simultaneamente presenti e di cui possiamo essere pienamente consapevoli nello stesso identico tempo, non in tempi successivi e alterni.

> Dentro l'accadere, nel presente, la consapevolezza del divenire dell'esistere e dello stare dell'essere.

Per arrivare a questo dovremo definire che cos'è l'esperienza, la dimensione dell'essere, chi la sperimenta e le condizioni per sperimentarla. Poi, nel capitolo successivo, affronteremo le due esperienze, i due stati di coscienza e consapevolezza, nella loro simultaneità.
Abbiamo parlato di apprendimento, trasformazione e ampliamento del sentire, di esperienze e comprensioni, di ego ed amore, di officine, dell'altro come maestro: mentre tutto questo accade, ed è l'esistere, mentre l'attore porta a rappresentazione il sentire e i suoi processi, com'è, cos'è la vita del sentire?
È accessibile consapevolmente? Non solo: l'essere è relativo alla vita della coscienza o è anche qualcosa che la coscienza precede, più vasto di essa?

> L'essere è la condizione che precede il divenire: l'attore è nel divenire; il regista è, in parte consistente, nel divenire.
> L'essere precede il processo dell'apprendere che è la spinta creativa del divenire, la sua ragione, ciò che lo genera.

Il dilatarsi della consapevolezza conduce non soltanto al dischiudersi della natura del presente come divenire, ma anche e soprattutto, al dischiudersi della natura profonda di ogni fatto che prima di esistere, è.

> Il fatto che sotto i miei occhi vedo divenire, nella sua natura più profonda non diviene, non è immerso nella successione temporale, ma è oltre il tempo, oltre la successione, oltre il di-

> venire. Il divenire è la conseguenza della percezione, in sé la realtà non diviene.
> Si legga al proposito, l'insegnamento del Cerchio Firenze 77.
> L'essere è lo stare che tutto fonda; è l'esperienza dell'uomo di tutto ciò che precede la rappresentazione; è ciò che l'uomo può cogliere dell'infinito mondo che dà origine alla piccola rappresentazione nella quale é immerso ed identificato.
> L'essere è abbozzo dell'esperienza dell'Assoluto.
> Chi sperimenta questo? L'identità, con i suoi sensi limitati; la coscienza, anch'essa nella sua limitazione; gli altri piani e corpi che costituiscono la consapevolezza e la irradiano attraverso i vari veicoli.
> L'essere è esperito dall'insieme, non da una parte: essendo l'insieme è colto dall'insieme.

L'uomo consapevole si trova a sperimentare il fatto, l'intenzione che l'ha generato, la spinta che dà luogo all'intenzione, e, infine, la consapevolezza che non c'è spinta, non c'è intenzione, non c'è fatto.
Tutto e la negazione di tutto. Pura follia.
Come faremo a portare il lettore su questo terreno assurdo, dove tutto nega tutto e sembra così lontano dalla vita, dall'esistere?
E perché dobbiamo trattare questo, che cosa ne viene a noi e a chi ci legge?
Scorrendo le pagine, i paragrafi, i capitoli, diverrà chiaro il perché ma, intanto, tu perché credi che noi si possa parlare dell'essere, perché lo si debba ricercare, perché mai l'uomo dovrebbe vivere simultaneamente l'esistere e l'essere, il divenire e lo stare… per diventare pazzo?

Oppure noi parliamo di un qualcosa che non può essere eluso perché è il passo successivo che attende molti di noi e, il parlarne, ci apre la strada, illumina il sentiero, chiarifica il procedere?
Perché questa è l'evidenza che l'uomo mai vede tranne quando è giunto ad un certo punto del suo cammino: allora coglie, con maggiore o minore chiarezza e consapevolezza, che niente di quello che ha definito la sua vita ha consistenza e sperimenta dell'altro, un'altra condizione della quale fa difficoltà a riconoscere le coordinate.
L'uomo si pone queste domande assurde perché sperimenta la perdita di senso: la vita non è quella che ha creduto, la vita forse non è. Lui che aveva sempre pensato e sperimentato l'esserci, pian piano acquisisce la consapevolezza del non esserci, della non esistenza di ciò che chiama reale.
A questo uomo, a questo lettore che su questa dimensione si è affacciato, noi ci rivolgiamo e ad esso parliamo di quello che si configura nel nostro interiore e nella nostra comprensione.
Comprendi?

Assolutamente.
Disporsi a indagare l'essere mi sembra un po' come entrare in un luogo di parole rarefatte, un'esperienza non connotata intellettualmente, ma: "un qualcosa che non può essere eluso perché è il passo successivo che attende molti di noi e, il parlarne, ci apre la strada, illumina il sentiero, chiarifica il procedere".
Esattamente così.
Si tratta di un'esperienza in atto.
Perdona la nota personale: la chiarezza che caratterizza il linguaggio col quale trasmetti, la stessa presente negli scritti del Cerchio Firenze 77, mi portano sul tema dell'espressione.

Da tempo sento che lo spazio di espressione può dispiegarsi solo quando gli strumenti sono pronti, quando alcune dinamiche egoiche sono ormai di scarsa consistenza e ampia consapevolezza.
Ora, quel che sta avvenendo nel procedere di questi dialoghi, dove il comprendere è spesso sormontato dalla sensazione di sollievo che "sia data voce" a intuizioni e comprensioni, è che mi sento trasformare, sento che i processi in atto rendono in grado di procedere, preparano il terreno di comprensione, affinano e modificano gli strumenti.
Ecco, mi piacerebbe che qualcosa di analogo potesse avvenire in chi legge, che la lettura potesse essere uno spazio di trasformazione, un'esperienza interiore.
Penso ai miei compagni di ricerca, ma anche a sconosciuti che resteranno tali.
Un'altra cosa che constato sono le analogie con lo Yoga.
La consapevolezza simultanea di stati apparentemente opposti, ma realmente compresenti potrebbe essere una definizione di "asana", la posizione. Metafora incarnata, suggerimento del superamento delle apparenze.
Rientro dalla digressione. Chi è? Forma e sostanza impastate, per dirla con la mente che per percepire divide?

Direi che non c'è forma né sostanza, ma innumerevoli livelli di densità di espressione dell'essere.

> La forma, le forme che noi percepiamo sul piano fisico, sono l'espressione dell'essere.
> Le sensazioni, gli affetti, le emozioni, che percepiamo sul piano emozionale/astrale, sono l'espressione dell'essere. Così per il mondo del pensiero e per il mondo del sentire.
> Così per le manifestazioni che vengono prima, a monte del sentire.
> Se osserviamo la realtà, non il suo racconto così come è confezionato dall'identità, scopriamo un'evidenza: ogni manife-

> stazione, ogni rappresentazione, canta l'Uno, è natura dell'Uno in atto.

Perché noi parliamo tante volte del processo dell'ammutolire? Perché quando tu hai compreso che ogni aspetto del reale non è altro che l'Uno in atto, non un frammento, ma un fotogramma di una bobina fotografica indivisibile perché, essendo essa assoluta, non è frazionabile, allora, di fronte a questo mistero ti senti mancare.

> Non è contemplabile l'essere con la mente; la mente guarda il particolare e afferma: "Questo è diverso da quello, quindi è separato". La natura della mente la induce a questo procedere; oltre la mente, se ne fai esperienza, questo racconta di quello, questo è connesso a quello, questo e quello parlano dell'Uno mai diviso.
> La mente non è in grado di contenere l'unità, se non teoricamente: la contemplazione, che è comprensione della realtà oltre la mente, con altri sensi, con altri strumenti, non comprende altro che l'unità, di questo si nutre, di questo e solo di questo può parlare e sostanziare il proprio vivere.
> L'essere è l'unità.

Noi ci addentreremo in questo mistero, ne conosceremo alcuni parziali alfabeti e vedremo gli ostacoli al suo dispiegarsi.
Parliamo a quel lettore che è pronto a questo, per altri questo libro non avrà senso.
L'esperienza dalla quale sorgono queste parole farà risuonare in modo nuovo quanto la persona che ci legge ha già compreso: le nostre parole non faranno comprendere ma, forse, porteranno

chiarezza nel già compreso, maturo o in divenire, qualunque esso sia.
L'alfabeto del non esserci è l'alfabeto dell'essere.

> Se osservi attentamente la tua relazione con la realtà, attimo dopo attimo, nella profondità di ogni attimo, scoprirai una cosa veramente interessante: nel fatto presente (intenzione, pensiero, emozione, azione) c'è un accadere - perché è inserito nel tempo, nel divenire - ma c'è anche uno stare, un'immobilità, uno spazio, un vuoto, una sospensione, un essere.

Questa esperienza è inequivocabile quando il sentire ha la maturità per viverla e parla della prima lettera del nostro alfabeto: arrendersi.
Alla realtà. Smettere di dare credito al racconto della mente, al romanzo che costruisce e stare sulla chiarezza del reale:

> oltre il divenire, alla sua radice, c'è un' immenso spazio che quel divenire non vela, ma esprime, testimonia.
> Arrendersi al fatto che il divenire non narra qualcosa di diverso dall'essere, ma la natura dell'essere.
> Se il divenire viene colto nel suo essere presente, in quell'attimo è senza tempo, è fotogramma dell'eterno presente, fotogramma in una bobina di fotogrammi, inestraibile in quanto singolarità, testimone dell'insieme.

Il primo passo è accettare che il proprio pensiero sia coerente con la propria esperienza dell'essere.
Le esperienze hanno maturato un certo sentire che apre sulla percezione della realtà di cui abbiamo parlato: quella percezione,

comprensione, cozza con la lettura che la mente dà del reale; quel sentire ha bisogno di trovare i concetti per esprimere ciò che vive, pena la frammentazione.
Quel sentire coglie l'unità di essere e divenire e vuole, non può altro che realizzarla nel proprio microcosmo: il sentire diviene pensiero ed azione. C'è una spinta ineludibile a questo, ovvero al superamento della meccanica propria della mente che tende a dividere e a separare.
A nulla serve l'aver compreso la realtà del macrocosmo se non viene realizzata nel microcosmo: tutti i livelli dell'essere, della consapevolezza, della comprensione, debbono essere allineati e finché l'allineamento non è totale, la spinta al ricercare non si placa.

> Il titolo del paragrafo è "Chi é?": a questo punto dovrebbe esserci chiaro che l'insieme dell'essere è: soltanto quando la coscienza, la mente, l'emozione, l'azione sono e superano sé, manifestano la propria meccanica e la trascendono, soltanto allora c'è allineamento.
> Il "Chi è" non è la coscienza, non è l'identità, non è l'assoluto: è tutto ciò che è, l'insieme che chiamiamo essere, dove ogni parte, ogni livello, ogni piano è indispensabile che sia nella sua natura e nella trascendenza di essa.

Vorrei che fosse chiaro questo punto: la mente, ad esempio, non è solo le sue meccaniche, ma anche il superamento di queste; se noi andassimo a vederla da vicino vedremmo che essa è strutturata su diversi livelli, dai più densi e rudimentali ai più astratti ed impalpabili e sofisticati.
Ogni livello non è un mondo conchiuso in sé, è un punto di passaggio: un aspetto della mente è parte dell'insieme e non potrebbe

esistere senza l'insieme; è fotogramma, parte costituente della bobina, non puoi sezionare la bobina, non esisterebbe più assoluto, né rappresentazione.
Questo non è comprensibile fino a quando nella nostra esperienza/interpretazione c'è *l'io* e il *noi* non è ancora sorto. Dovremo pazientare, fare esperienza della vita e questo, insieme ad altro, ci diverrà chiaro, esperienza evidente.
Potremmo dire che la risposta al "Chi è?" è "Noi!"
Ma è solo un abbozzo di risposta, opinabile anche.

2 L'identificazione

Chi è identificato con che cosa?
Con chi e che cosa è identificata l'identità?
Con chi e che cosa è identificata la coscienza?
E cosa significa essere identificati?

> L'identificazione è la piena accoglienza/manifestazione di quel che è.
> Dall'accettazione/manifestazione del pensiero, dell'emozione, del corpo scaturisce la neutralità.
> Per accettazione si intende il non frapporre ostacolo derivante essenzialmente da non comprensione.
> L'identificazione è la base del processo incarnativo: se non ci fosse accettazione/manifestazione non ci sarebbe il processo del prendere forma nel tempo e nello spazio; se aspetti dell'essere non assecondassero incondizionatamente il processo, l'impulso che giunge dall'Assoluto mai diverrebbe fatto.
> In ambito spirituale ci si riempie la bocca con il termine disidentificazione ritenendo questa l'opposto dell'identificazione: la prima il bene, la seconda un problema.
> Dal nostro punto di vista le cose non stanno così: entrambi sono il gioco del divenire, meccanismi, processi della creazione della realtà.

Se l'identità non assecondasse mai l'impulso della coscienza rifiutando di accogliere aspetti di sé, ad esempio la propria figura fisica, bloccherebbe tutto il processo incarnativo, impedendo

all'impulso primo di rivestirsi di tutti i piani, di vibrare su tutti i livelli e quindi impedirebbe il crearsi della realtà.
Perché possa esserci realtà, e quindi sviluppo di conoscenza, di consapevolezza e comprensione, è necessario che ogni corpo assolva alla sua funzione, collabori al processo, se ne lasci permeare e attraversare mettendo in atto ciò che gli spetta.
Dobbiamo comprendere fino in fondo che nella realtà che noi viviamo, l'Assoluto diviene tempo, forma, spazio: se qualcosa si blocca si crea una cristallizzazione, il ripetersi dei tentativi di generare la realtà necessaria alla comprensione, fino al superamento del blocco.
Una coscienza con un limitato sentire è un fattore di blocco: allora le esperienze vengono ripetute finché il sentire/comprensione non si amplia.
Una mente caotica è un fattore di blocco perché nei suoi meandri si perderà l'intenzione: allora i tentativi, le scene, si ripeteranno finché la mente non apprenderà ad affrontare con maggiore calma, discernimento, logicità, l'impulso ricevuto.
Un'emozione esondante o rattrappita saranno fattori limitanti perché l'impulso, prima di divenire azione, deve rivestirsi del colore dell'emozione, dell'affetto, della sensazione.
Un corpo con dei limiti blocca alcuni processi e ne favorisce altri: la cecità, ad esempio, farà acquisire a tutte le esperienze una connotazione particolare, indispensabile per accedere a certi dati ma, certamente, l'uomo non può vivere tutte le incarnazioni come cieco perché allora il processo di apprendimento sarebbe limitato.

> L'identificazione, ovvero la piena adesione allo stimolo e alla scena che questo crea, è indispensabile nel processo di crea-

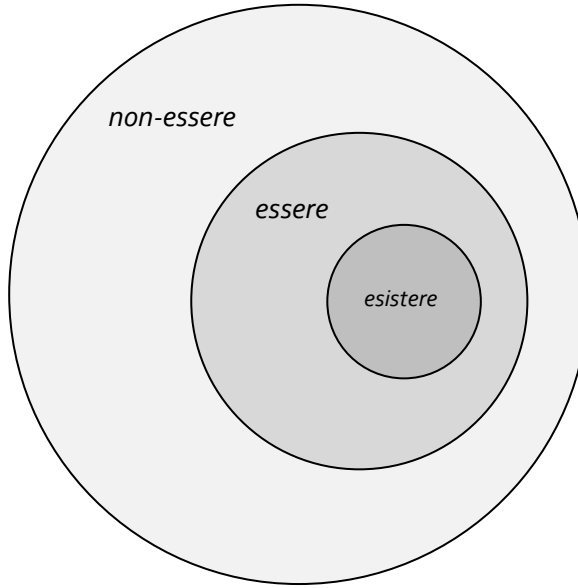
> zione della realtà e per il conseguimento di molti apprendimenti di base.
> L'uomo non imparerebbe mai che non bisogna uccidere, rubare, stuprare se non facendone esperienza e non ne farebbe esperienza se si ponesse il problema dell'essere identificato o meno.
> La questione dell'identificazione si pone solo a partire da una certa ampiezza del sentire, cioè solo quando l'uomo ha compiuto una parte del suo tragitto incarnativo, ha compreso le cose fondamentali e allora può lavorare su quegli aspetti più sottili, più immateriali, meno immanenti che richiedono, per essere lavorati, una consapevolezza di sé, un vedersi, una capacità di distacco, di disidentificazione.
> La disidentificazione nasce come prodotto della consapevolezza acquisita attraverso l'identificazione: solo allora l'uomo si vede, è possibile lo specchio e, su questa base, può affrontare il campo sterminato di quello che è imparabile attraverso la conoscenza consapevole di sé.
> L'identificazione comporta l'imparare inconsapevole; la disidentificazione l'apprendimento consapevole.

I due sono necessari l'uno all'altro, come sempre, come tutti i cosiddetti opposti.
Ecco perché noi diciamo che bisogna osare, buttarsi senza reticenze, consapevoli o inconsapevoli che siamo. Mi comprendi?

> L'affiorare della dimensione dell'essere può avvenire solo passando attraverso l'esistere, solo dentro, nelle viscere dell'esistere prenderà forma la consapevolezza dell'essere.

> L'esistere è incarnazione, identificazione; l'essere è escarnazione, disidentificazione; entrambi sono il respiro della vita, dell'Assoluto così come appare nel tempo.
> Come l'incarnazione prepara l'escarnazione, l'identificazione prepara la disidentificazione, ma il ciclo non è eterno: la disidentificazione, l'essere apre anche sul non-essere.

Il ciclo esistere-essere è funzionale ai processi di strutturazione del corpo della coscienza, non è eterno: a coscienza strutturata quel ritmo apre al non-essere, un nuovo e diverso e non spazio-temporale livello d'esperienza.



Come l'esistere è frutto dell'essere, così l'essere fiorisce nel non-essere. Di questo parleremo nei capitoli successivi senza la pretesa di dire niente di nuovo e, soprattutto, senza dire nulla che non appoggi sull'esperienza.

Comunque, il lettore consideri che tutto questo non è altro che l'interpretazione di un'esperienza e la sua didattica conseguente: non abbiamo la pretesa di parlare della natura della realtà, ma di esporre come questa si configura nella nostra esperienza oggi, sapendo che domani sarà certamente diverso.
Come vedi, noi cerchiamo di non accontentarci mai delle ricette fatte e delle formule stereotipate: quel che ora ci interessa è che sia chiara la ragione per cui l'uomo non può che osare, non può che identificarsi e come tutto questo sia benedetto. È chiaro?

Si, comprendo, fino a qui comprendo.
Un sano abbattimento dell'equazione:
-identificazione = male, stadio inevoluto;
-disidentificazione = bene, stadio evoluto.
È bello e pacificante che tutti gli strumenti e tutti i processi debbano dispiegarsi, abbiano una "pari dignità" di funzione.
Che tutto sia in tutto, simultaneamente…
Sbirciare l'eterno presente in qualsiasi frammento del divenire.
Quindi ogni cosa contiene sé e il proprio essere trascesa, il proprio essere esperita, dispiegata e lasciata andare?
Impossibile lasciar andare, stemperare, seppellire con una risata… processi che non sono realmente stati dispiegati, spesi, masticati, mescolati, messi alla prova, appresi, agiti, compresi.
Più che un'officina sembra una di quelle fucine in cui si fondono metalli, in cui le consistenze cambiano, si suda e si sbuffa.
Apprendimento inconsapevole, identico in ogni espressione di vita. E poi apprendimento consapevole, identico in ogni espressione di vita. Diversi livelli di densità dell'essere. Compresenti.

Primo passo accogliere la manifestazione di quel che è, accorgersi dello spazio che non muta, dell'essere, del vuoto, della sospensione, della calma dentro a ciò che diviene, ripercorro le tue parole, riconosco.

> Uno dei nostri limiti più gravi alla comprensione sorge da un deficit di esperienza: la nostra identità è affollata di principi morali, regole e paletti che, se da un lato sono necessari a tracciare la via data la nostra comprensione limitata, dall'altro limitano, o rendono più faticoso, il nostro osare.
> Per fortuna le persone trasgrediscono ampiamente e quindi, prima o poi, ciò che gli è necessario lasciano che accada.

Se tu guardi spassionatamente la realtà, come la può guardare il più "rozzo" e "inevoluto" dei tuoi allievi, tu vedrai che quella persona non è lontana dalla realtà. Come vive? Seguendo le proprie spinte interiori, i propri bisogni, ovvero ciò che nel suo intimo lo guida. Noi lo consideriamo inevoluto perché è in balia di quelle spinte e non ne è consapevole, ma se guardassimo il vero valore di quelle spinte scopriremmo che lui è dentro un turbine che, esperienza dopo esperienza, lo trasforma.
Anche noi siamo dentro ad un turbine ed anche noi veniamo trasformati incessantemente; all'identità piace parametrare e quindi fa classifiche: chi è più avanti, chi più indietro, chi evoluto, chi caprone.

> Se esci da questa logica irreale fondata sull'ignoranza e la presunzione, scopri che ogni cosa, ogni essere è quel che è.
> Cosa significa? Che vive la vita che può vivere e che ogni vita è diversa e ciascuna funzionale all'equilibrio dell'ecosistema

delle relazioni che è il bene comune primario, perché agente di tutte le trasformazioni, di tutte le possibilità creative.
Se guardi in natura c'è il predato e il predatore; c'è la materia organica e vitale che cresce, e c'è l'essere, l'organismo che la decompone: ogni essere è inserito nell'insieme e non c'è alcun "io" che non si inquadri nel "noi".
Se guardi la natura vedi il disegno dell'architetto, se guardi l'uomo ti sembra che l'architetto si sia distratto un po'; addirittura separiamo uomo da natura, non solo uomo da Assoluto; separiamo, lo abbiamo già visto, perché così possiamo dire io, altrimenti avremmo solo il noi da declinare.
Allo sguardo spassionato la realtà appare in modo molto diverso: tutto è.
Nulla è speciale, è semplicemente quel che è.
Se siamo identificati con ciò che la mente recita allora diventiamo, abbiamo bisogno di diventare speciali.
Ma se l'attenzione è su quello che la mente recita, sul colore che l'emozione introduce, sull'azione che accade, sulla spinta che tutto il processo sostiene, se la consapevolezza è su tutti i piani, simultanea, l'identificazione comunemente intesa non ha più alcun senso, dall'identificazione passiamo all'accadere.
Un animale non vive l'identificazione, vive l'accadere, quel che è.
L'uomo si identifica perché si focalizza su un piano, quello cognitivo/mentale.
Quella identificazione produce la frattura e la conseguente alienazione. L'animale non è alienato, è quel che è; l'uomo è alienato perché si frammenta, perché rinuncia, o non conosce ancora, la consapevolezza simultanea di tutti i piani.

> Quando noi meditiamo coltiviamo quella simultaneità: una consapevolezza pacata e ampia si estende su tutto l'essere.
> Siamo identificati con un piano in particolare? Si, forse, anche, ma questo non ci toglie l'unitarietà della percezione. Mentre mediti in continuazione l'attenzione si focalizza e lascia andare; sorge identificazione e lascia andare, ma questo non rappresenta un problema perché la consapevolezza abbraccia tutti i piani simultaneamente.
> Quando la consapevolezza non è più simultanea allora entriamo in una identificazione solida e parziale e questo è un problema.
> Quindi, non l'identificazione in sé è il nostro problema, ma l'identificazione parziale, quella che non tiene conto dell'insieme e da esso si separa.
> Mentre noi discutiamo di queste faccende piuttosto complesse non possiamo non essere identificati con le funzioni del nostro corpo mentale, ma questo non è vissuto come componente a sé, separato; questo è strumento, più o meno efficace, di un insieme.

Anzi, questo sarà strumento tanto più efficace quanto più noi saremo calati nelle sue qualità; mentre discutiamo non siamo in alcuna parzialità pur veicolando tutto essenzialmente attraverso la mente, e questo perché la nostra consapevolezza non è settoriale ma unitaria, è appoggiata simultaneamente su più piani, su tutti i piani.

> L'identificazione è l'incarnazione.
> La consapevolezza simultanea è la trascendenza.

> L'identificazione consapevole e simultanea è la vita unitaria che supera la divisione, la frattura tra l'alto e il basso, l'evoluto e l'inevoluto, l'umano e l'Assoluto, l'uomo e la natura.
> È la sintesi.
> Completamente umani, persone, identità e completamente dimentichi di sé.
> Tutta la trascendenza passa attraverso tutta l'identificazione, non oltre l'identificazione.

Tutta la vita passa attraverso il qui ed ora in cui aderiamo a qualcosa e siamo immersi simultaneamente nel tutto: se lo sguardo è simultaneo e tiene assieme il particolare e il generale non parliamo più né di identificazione né di trascendenza, parliamo di essere, di quel che è.
Vanno superate le categorie e questo vivere e concepirsi per opposti: non questo o quello ma quello attraverso, dentro questo.
L'umano è Assoluto; il minerale è Assoluto; il vegetale è Assoluto.
Vari livelli evolutivi dell'essere dell'Assoluto? Che stupidaggine! Come si fa a frammentare l'Assoluto?
Tutto questo film che chiamiamo vita non serve ad altro, alla fine, che a comprendere che non puoi dividere, che tutto è quel che è.
Per me "quel che è" rappresenta l'Assoluto in atto; per un altro "quel che è" semplicemente è quel che è. Non fa differenza, non sono le parole a dividerci, ma ci unisce l'esperienza dell'essere.
Per unire dobbiamo vedere e superare ciò che divide: l'idea che ci siamo fatti dell'identificazione, dell'incarnazione, del limite, dell'evoluzione, è completamente sbagliata.
In ambito spirituale si dicono immani sciocchezze con la presunzione di conclamare saggezze: non ho la pretesa di affermare delle verità ma non mi è possibile fermarmi sul conclamato e sul cono-

sciuto. Tutto il nostro discutere è un tentativo di non fermarsi, di indagare oltre. Diremo cose inesatte? Certo, nessuna pretesa di verità.
Oltre la visione duale non c'è identificazione e non identificazione, vita libera e vita condizionata, limite e non limite: oltre c'è l'essere che tutto attraversa, vive, compenetra, mai perdendo la consapevolezza, il respiro, la portata dell'insieme.
Nulla possiamo comprendere della vita se non la smettiamo di separare e, soprattutto, se non impariamo a guardare alla nostra realtà integrando il limite, sapendo che esso è la chiave universale del presente, che attraverso esso passa l'esperienza dell'Assoluto, che è esso l'Assoluto che si rivela.
Spero di essere stato chiaro: aggiungi del tuo, per favore, e poi passiamo a vedere che cos'è la disconnessione dall'identificazione, per scoprire che non è altro che il superare l'identificazione su di un solo piano per risiedere nell'insieme.

Credo sia salutare mettere l'accento sul fatto che non ha senso parlare di trascendenza come di qualcosa che possa prescindere dal nostro essere l'insieme che siamo e dal nostro vivere il processo che siamo.
Nostro al plurale, al superplurale.
Un insieme e un processo compenetrati dallo slancio irrefrenabile della coscienza, che forse curiosamente a volte chiamiamo istinto perché non possiamo chiuderla nelle definizioni o controllarla, perché ci parla in una lingua che va oltre i singoli strumenti e si rivolge all'insieme e quindi l'orecchio non è allenato a riconoscerla.
Non ci sono pezzi da negare, solo vita da accogliere, a prescindere dalla consapevolezza che ne abbiamo.
Pensavo l'altro giorno, ascoltando un'amica che citava varie "eccellenze", all'evidenza di come la mente eccelsa che disserta, il clochard che fruga nel cas-

sonetto, la donna che partorisce, la ballerina che incarna un'emozione, il meccanico che ripara un pezzo, il ragazzino che trasgredisce, il bambino che piange, l'adulto disorientato, il rapinatore che impugna un'arma, il malato sofferente, l'eroe che si immola, il vigliacco che fugge, la vittima, il carnefice, l'amante… stiano davvero facendo tutti la stessa cosa, partecipando allo slancio della vita, assecondando l'impulso ineludibile della coscienza che si confronta con quel che occorre al singolo e all'insieme per esprimere la Vita.
E penso sia un vero peccato che il linguaggio di molte religioni si sia come svuotato di senso e suoni prevalentemente retorico, perché forse davvero basterebbe riuscire a dire quel "noi" ripulendolo dalle connotazioni buoniste e benpensanti per assaporare la trascendenza nell'immanenza.
Noi come ogni parte di noi, come aderire ad ogni cosa che accade, come cadere e integrare le ammaccature ed essere altro, noi come osare fuori dal giudizio, noi respiro della coscienza che forse ha anche lei un ritmo e delle pause come il respiro del corpo e della musica e poi noi come parte dell'insieme, noi nell'ecologia sistemica dell'Assoluto.
Noi in ogni attimo, ogni cosa in ogni attimo. Ogni attimo.
Tutto pervaso dalla pari dignità dell'Assoluto che, mi vien da dire, si dispiega, quando basterebbe dire È, ma il senso diacronico, il delimitare nel tempo o nello spazio per definire, il mettere in sequenza e percepire come azione - tentazioni irresistibili - fanno parte dei limiti da integrare nel gioco della realtà, senza assolutizzare o criminalizzare, no? Una delle espressioni, uno dei piani, una delle consapevolezze, una delle densità dell'essere…

Si, senza assolutizzare o criminalizzare, lasciando che ogni fatto sia quel che é. Se il mio interesse è essenzialmente per le cose materiali, per il possesso, per la gratificazione, questo atteggiamento splende nel cosmo come una stella con queste caratteristiche.

Se tutto il mio essere è votato alla ricerca, alla fedeltà, alla coerenza, allo slancio trascendente, bene, questo splende e testimonia il suo essere nel cosmo.
L'uno e l'altro sono solo due condizioni di sentire: uno è più vasto e l'altro più limitato? Certo, se guardi la realtà dal punto di vista del più e del meno, così è, ma ti chiedo: è giusto guardare la realtà in questi termini?
E qual è un altro modo di guardare all'esistente?
L'esistere ci spalma nel tempo, nello spazio, nel divenire; l'essere ci apre alla dimensione del non-essere, del non-tempo, del non-divenire.
Quella dell'assassino che diviene santo è solo una lettura, solo una interpretazione, solo un tentativo didattico di far comprendere aspetti della realtà altrimenti troppo lontani dall'immaginario umano.
L'assassino non diviene santo; la coscienza non evolve, nessuno passa dal materiale allo spirituale: tutto è quel che è, lo è fuori dal tempo e senza alcun divenire.
Ecco perché noi possiamo dire che non esiste l'identificazione come è comunemente intesa in ambito spirituale, e non esiste la trascendenza come è dai più immaginata.
Esiste solo la realtà che accade e sulla quale la nostra mente/identità appone delle etichette.

3 La disconnessione

> Togliere le etichette dalla realtà.
> Superare la consequenzialità degli stati e dei fatti.
> Aprirsi all'accadere che ora è e poi scompare, per lasciare spazio ad un altro accadere.
> Ma, soprattutto, non connettere.
> Non collegare fatto a fatto, passato a presente, a futuro; parola a parola, parola ad emozione; intenzione ad azione.
> La frammentazione totale della realtà assemblata ed agita dalla mente conduce all'esperienza della realtà così come essa è prima che la mente la manipoli, prima che l'identità la legga secondo il suo modello interpretativo, prima che la coscienza la senta secondo ciò che le è dato sentire e la trasformi in processo.
> La disconnessione è il centro della nostra esperienza, il cardine sul quale gira il Sentiero contemplativo, la nostra pratica incessante.
> Per comprendere e penetrare nell'atto della disconnessione, dobbiamo vedere, essere consapevoli, di come la mente e la coscienza creano la realtà.
> La mente assembla fotogrammi, scene; la coscienza assembla stati di sentire e determina, assieme all'identità, il senso del fluire;

ti è chiaro questo?

Abbastanza. Si tratta di interrompere la narrazione, tagliare il filo narrativo e vedere il tessuto grezzo del reale che ricopriamo fin dalla nascita con le nostre

produzioni. L'immagine dei fotogrammi non mi appartiene molto, sono più sul tessuto e sul ricamo, o le parole e le storie, ma provo a spostarmi.
Dici che la coscienza determina il senso del fluire.
È l'unica responsabile o anche la mente che assembla fotogrammi determina la sensazione di divenire nel tempo e nello spazio (interno ed esterno)?
Esistono forse funzioni specifiche per cui la mente fa questa operazione di assemblaggio ed è il sentire della coscienza a dare la sensazione di continuità?

> La coscienza dispone in successione logica i fotogrammi perché è consapevole di quello che desidera ottenere, dei dati che le servono.
> Il senso del trascorrere è invece dato dalle funzioni della memoria, dalla permanenza dell'immagine nella retina e da altri fattori relativi ai corpi dell'identità.
> Ciò che nel fotogramma è immobile, stato di eterno presente, viene sentito dalla coscienza e messo in relazione con un altro fotogramma e un altro ancora fino a creare un'esperienza nel sentire, un processo, il tutto secondo un procedere logico.
> Quella successione si riflette sul piano di coscienza immediatamente successivo che è quello della mente dove il sentire diviene pensiero, viene parametrato e confrontato con gli altri contenuti del corpo mentale, quelli conservati nella memoria, poi, una volta che l'intenzione/sentire si è rivestita di ciò che il corpo mentale le poteva conferire, si riveste ancora degli apporti del corpo emozionale, o astrale, ed infine diviene azione attraverso il coinvolgimento del corpo fisico.
> Naturalmente la coscienza non si muove per moto proprio ma sulla base di una sollecitazione: se la coscienza non possiede un dato ambito di sentire, non sa neppure che esiste,

> quindi deve esserci qualcosa che la precede, che sa e che la conduce.
> Se andiamo a ritroso noi scopriamo che ogni piano di coscienza è sollecitato, informato e plasmato dal piano che lo precede e, così facendo, arriviamo alla causa prima che è l'Assoluto.

Tutta la realtà del sentire, del pensare, dell'emozionarsi, dell'agire è generata nella dimensione dell'eterno presente dall'Assoluto il quale non crea i singoli film ma il contesto generale, la totalità delle possibilità, l'insieme dei fotogrammi: il singolo film è creato dalla coscienza e dall'identità.
Preciso questo perché a volte alcune nostre espressioni come "È stata la vita a mandarmi quel fatto!" "È la volontà di Dio!" possono creare equivoci di fondo.

> La successione è:
> -l'Assoluto genera tutta la realtà oltre la dimensione del tempo, come eterno presente;
> -la coscienza, che è aspetto dell'Assoluto, stato di consapevolezza in divenire, genera la successione logica e getta le basi del divenire;
> -l'identità (corpo mentale, astrale, fisico) dà concretezza alla successione logica e crea il tempo, lo spazio e la rappresentazione in essi.

La realtà del divenire si crea in virtù di una serie conseguente di connessioni; la realtà dell'essere si rivela procedendo a ritroso nella scala del divenire, tornando con la consapevolezza all'origine.

La disconnessione, la meditazione, la contemplazione sono la consapevolezza piena dell'essere eterno presente (ciò che è e che non diviene), e del divenire (ciò che è e diviene nel tempo e nello spazio).

> L'uomo, attraverso la conoscenza, non sviluppa solo la consapevolezza dell'essere, né solo la consapevolezza del divenire, ma la consapevolezza di entrambi come unità inscindibile.

Questo è fondamentale: la mente/identità tutto divide, ma l'essere e l'esserci/divenire non possono essere separati: il divenire è natura dell'essere e l'essere si sostanzia nel divenire. Quando separiamo i due siamo in una unilateralità e in una alienazione.
Ti è chiaro?

Mi è chiaro. La consapevolezza simultanea, in noi e fuori di noi (ammesso che abbia senso questa distinzione), di ciò che non diviene e di ciò che diviene, è quanto più si avvicina alla realtà?
Usualmente abbiamo visto che tendiamo a descriverci e a descrivere ogni cosa utilizzando l'alfabeto del divenire come se fosse quello più aderente alla realtà: è una fase di strutturazione ineludibile dell'identità durante la quale la presenza dell'essere è intuita vagamente o addirittura "fraintesa", nel tentativo di tradurla in termini mentali o di adattarla ad esigenze emozionali.
Possiamo dire che la disconnessione, la meditazione e la contemplazione "riequilibrano" il piano prospettico a nostra disposizione consentendo di posare ampiamente lo sguardo anche su ciò che non diviene?

La realtà è divenire ed essere e niente di tutto questo.
C'è la rappresentazione che avviene nel tempo e nello spazio; c'è l'essere che è eterno presente, stare, risiedere.

E c'è altro: prima del film, prima dei fotogrammi dell'essere, prima del sentire.
Qual è la realtà? Tutta evidentemente. Ogni frammento che diviene, ogni stare, ogni altro da ciò, è realtà.
L'uomo è limitato e coglie frammenti, raramente può cogliere l'insieme di divenire/essere/altro.
Ma è un'esperienza che non gli è preclusa: in sincerità, non saprei come articolarne la narrazione e ci porterebbe molto lontano.
Ciò che conta è che noi si sia consapevoli della parzialità della nostra percezione del reale e di come possiamo indagare la sua natura.

> La disconnessione è un modo per:
> -conoscere la natura della mente/identità;
> -conoscere la relazione coscienza/identità;
> -conoscere il divenire e sperimentare l'essere;
> -aprirsi sul mistero dell'Assoluto.

A-Disconnessione: una definizione

> Non coltivare ciò che si presenta, lasciare che sorga e che vada.
> Non collegare fatto a fatto; pensiero ad emozione ad azione; pensiero a pensiero; azione ad azione.
> Non collegare passato a presente a futuro.
> Non collegare il significato di un accadere al giudizio che la mente ha già dato altre volte su quel fatto.
> Non confrontare un fatto con l'esperienza del fatto stesso.

B-Disconnessione: una precondizione, la consapevolezza

> Se non c'è consapevolezza non ci può essere disconnessione; se non vedo dove è appoggiata la mia attenzione, con che cosa sono identificato, cosa mi ha invaso e dove mi sono lasciato condurre, non ho la possibilità di lasciarlo andare e in quello rimango invischiato.
> La consapevolezza è la capacità di sviluppare l'osservatore in sé, lo specchio interiore, quella superficie su cui viene riflesso il film in ogni attimo del suo scorrere.
> La consapevolezza richiede lo strabismo: un occhio vive la scena, l'altro la osserva. Un livello della propria attenzione costantemente monitora l'accadere.
> Quel "costantemente" è relativo: ciascuno fa quel che gli è possibile, quello che ha maturato attraverso le esperienze, quel che si concede.
> In una fase matura, niente sfugge all'occhio vigile e consapevole.

L'uomo vive molte delle sue stagioni nella identificazione con i suoi istinti, o le sue emozioni, o i suoi pensieri connessi a istinti ed emozioni: l'identificazione con i vari piani dell'identità non permette lo sviluppo di una consapevolezza evoluta ma solo di un embrione di consapevolezza.
Affinché ci sia consapevolezza deve entrare in campo la coscienza e il suo fare da specchio: tutto l'essere dell'identità, il suo fluire e il suo inciampare, scorrono davanti allo specchio del sentire e, da quello specchiarsi, sorge la calma o il conflitto, il pungolo a provare ancora o la quiete del compreso.

Quando l'identificazione integra la coscienza allora diviene quello di cui parlavamo in precedenza nel paragrafo dedicato: ci sono vicinanza e lontananza simultanee.
La consapevolezza non è solo l'osservatore in azione, è anche la verifica dell'allineamento tra coscienza ed identità, tra intenzione e rappresentazione: il monitoraggio dell'accadere rappresentato dall'identità viene confrontato con l'intenzione della coscienza.
Se la scena rappresentata è conforme all'intenzione, c'è quiete; se non è conforme, c'è disagio, o conflitto, o frustrazione.
Quest'ultima condizione darà luogo al ripetersi della scena dal momento che i dati estratti non sono conformi alla richiesta.

C-La disconnessione è un modo per conoscere la natura della mente/identità

Praticare la disconnessione significa entrare nei meandri del funzionamento dell'identità.
La consapevolezza dell'essere corpo fisico, corpo emozionale, corpo intellettuale, genera l'immagine di noi; non esiste un corpo dell'identità, questa è solo la risultante della relazione delle tre consapevolezze date, generate, dai rispettivi organi di senso di ciascun corpo.

> L'identità è un fantasma ma non per questo è meno reale e ci procura meno guai: non li procura in sé, li procura la nostra attitudine ad identificarci con le sue dinamiche, a ritenerci essa stessa dimenticando, non considerando, non coltivando la consapevolezza/presenza sul piano determinante: quello della coscienza.

> C'è un errore madornale di percezione e interpretazione: ci focalizziamo sull'evidente, sulle sensazioni, le emozioni, i pensieri, le azioni, e non teniamo in conto il fattore che tutto questo lega e genera.
> Perché non lo teniamo in conto? Perché per un lungo tratto di strada non abbiamo i sensi per tenerlo in conto, per percepirlo.
> Non possiamo farlo con la volontà, non ci si può imporre di considerarsi coscienza: ci si considera tali quando la coscienza ha compreso quel che è, quando ha acquisito sufficiente sentire per avere un'immagine, una comprensione del suo dispiegarsi.

La chiave non è la volontà ma le esperienze: vivere senza riserva e, prima o poi, ci sarà chiara la dimensione unitaria di quel vivere.
È un processo: di esperienza in esperienza aumenta la nostra capacità di vedere il gioco dell'identità e di ricordare il nostro essere coscienza.
E, naturalmente, c'è una fase in cui siamo pronti ma non ancora consolidati e allora è estremamente importante ricordare quello che siamo, focalizzarci su tutti i piani di consapevolezza simultaneamente, tornare incessantemente a quello zero che tutto riassume e tutto contiene.
Allora possiamo entrare nei meandri dell'identità e disarticolarla. Lo possiamo fare senza pericoli perché abbiamo un ancoraggio più vasto, una visione di noi più articolata, se vuoi, una identità più complessa: la parte che andiamo a disaggregare non è tale da minare la solidità del nostro percepirci come esistenti aventi una definizione.

La struttura logica pensiero/emozione/azione è l'elemento portante dell'identità e lì andremo ad operare. Come?
Non connettendo pensiero ad emozione ad azione.
Non connettendo pensiero a pensiero.
Un pensiero è solo un pensiero: sorge e se ne va.
Scorre come l'acqua del fiume.
Non è permanente, né consistente.
È una traccia sulla sabbia, un dato provvisorio e impermanente.
La mente lo genera, lo vede e se ne nutre. Più nel dettaglio, la mente si nutre del processo che il pensiero avvia: ogni pensiero dà luogo ad una successione di pensieri, ad una articolazione che contiene vari livelli di sofisticazione, vari sviluppi concettuali sorretti da logiche più o meno coerenti.
È un processo che potremmo definire eccitatorio: il pensiero genera pensiero e si lega all'emozione che genera altra emozione e altro pensiero in una successione più o meno lunga.
Si tratta di inserirsi in questa successione lavorando su alcuni principi di fondo che relativizzino questi accadere.
Il processo eccitatorio della mente non contempla la relativizzazione dei suoi processi ma la mente può apprenderla e nutrirsi dell'apprenderla. Comprendi?
Le diamo cibo più sofisticato che scalza il precedente ed abitua la mente a lavorare su regimi differenti, con materiali e connessioni e punti di vista diversi e con altra complessità[11].
Relativizzare significa affermare:
-il pensiero è solo un pensiero;
-l'emozione è solo un'emozione;

[11] Si veda l'insegnamento della via della Conoscenza dove Soggetto, il suo maestro, afferma che "scalziamo la mente con la mente".

> -l'azione è solo un'azione,
> sorgono e scompaiono e, nella grande parte dei casi, non lasciano traccia.
> Quando lasciano traccia li analizzeremo, per il resto li lasciamo fluire.
> Relativizzare, lasciar fluire, disconnettere, focalizzarsi sull'essenziale.
> Che cos'è essenziale? Un pensiero su cento, un'emozione su cento, un'azione su cento.
> Ciò che non è essenziale nasce e scompare; ciò che è essenziale viene tenuto in conto e analizzato per l'insegnamento che porta.
> Qual è il risultato? La mente si libera di molti oggetti che la ingombrano e in essa sorgono degli spazi.

Spero che questo intervento non risulti dispersivo, ma mi sono recentemente resa conto della difficoltà che comporta parlare della disconnessione, soprattutto con persone mentalmente "sofisticate".
Intervenire nell'intreccio fra pensiero/emozione/azione in modo tale da non alimentare questo processo "eccitatorio" nel mio tentativo di esprimerlo è stato inteso (per quel che ho colto) come un'operazione di razionalizzazione e di distacco nel senso negativo del termine, cioè come fuga dal vivere e dal provare emozioni, atto difensivo, denotante paura o scarso interesse per le relazioni.
Aver sperimentato l'operazione di disconnessione che riporta alla quiete, il distacco che non è assenza di coinvolgimento bensì radice della compassione, dell'amore, del sentire unità, non è stato sufficiente a trasmetterlo.
Spesso ho invece l'impressione di una efficace trasmissione non verbale, del ruolo potente dell'esempio, dell'azione, della vita che assume la forma, la fluidità, la leggerezza della disconnessione…

In presenza dell'osare che poggia sull'aver alleggerito, del relativizzare, del disconnettere, le "difficoltà", ad esempio, sembrano cambiare consistenza, ed è come se da quell'"allineamento esistenziale", di quella fluidità, ci arrivasse qualcosa di molto diretto.
Come si spiega, se si spiega?

Quando una persona non è pronta a lasciar andare il suo esistere ed è focalizzata sull'identificazione con un'emozione, un'idea, un progetto, non possiamo parlare di disconnessione, mancano le condizioni di base: la stanchezza di sé, la consapevolezza del limite della propria modalità esistenziale.

> La disconnessione è una pratica che può cambiare una vita ma è totalmente inutile e improponibile laddove non sia già maturata una critica di sé. Se la persona ritiene che l'identificazione con le proprie emozioni ed idee sia irrinunciabile, allora noi possiamo solo tacere e lasciarla ai suoi processi.
> Possiamo dire una parola solo quando il terreno è stato arato dalla vita, il dubbio sull'identificazione è già germogliato, la persona è già nella fecondità della crisi: nel ventre della crisi una persona diviene più malleabile e sviluppa quella che chiamerei l'"intelligenza della soluzione".

Per il resto, noi viviamo la nostra vita, sappiamo che possiamo rispondere solo ad alcune domande, a poche limitate domande e in modo imperfetto; sappiamo che per altre domande non abbiamo risposte adeguate, o perché non abbiamo ancora sperimentato, o perché appartengono ad un sentire già acquisito da tempo e non abbiamo energie per tornarvi.
A quelle domande risponderanno altri più competenti di noi.

> Se viviamo in noi la disconnessione, il lasciar andare, la resa, l'accoglienza, l'osare, questo parlerà per noi con il linguaggio delle azioni, dei silenzi, dei gesti, del vivere; l'altro ricaverà da questa testimonianza d'esistere quello che gli è possibile e gli è necessario e noi vivremo questo senza l'intenzione di voler testimoniare alcunché.

Avrebbero bisogno di disconnettere consapevolmente quelle persone? Si, certo; dalla disconnessione nasce, tra l'altro, l'unica identità sana che possa esistere, quella fondata sulla impermanenza, ma il loro rifiuto parla in modo evidente di come l'identità opera quando non è ancora supportata da un'adeguata comprensione: in questi casi sono necessari un ampliamento del sentire e una visione spassionata di sé.
Dalle esperienze della vita e dai suoi processi sorgerà tutto questo: noi osserviamo e tacciamo.
Spero di aver risposto alla tua domanda..
Torniamo alla disconnessione: abbiamo parlato dell'alleggerire, del lasciar andare, del non connettere pensiero ad emozione e ad azione, ma ora possiamo scendere più nel dettaglio.

> "Un pensiero è solo un pensiero" significa non solo che va lasciato sorgere e scomparire, ma che non va legato al pensiero precedente e a quello che seguirà.
> "Un'emozione è solo un'emozione" significa che non va connessa con il pensiero che l'ha generata o con il pensiero che il suo sorgere ha generato: va considerata avulsa dal pensiero, come fatto a se stante.

> "Un'azione è solo un'azione" significa che sebbene ogni azione sia generata da un pensiero e sia accompagnata da un'emozione, noi la consideriamo a sé, come semplice fatto.
> L'azione è l'ultimo stadio di un processo che inizia con l'intenzione, la quale si fa pensiero, questo si riveste di emozione e il tutto genera la rappresentazione che il corpo/attore mette in atto.

L'azione è sempre accompagnata da un mondo di sensazioni, pensieri, senso di adeguatezza o di inadeguatezza e tutto questo è da porre in relazione all'allineamento che c'è tra l'intenzione e il suo risultato: se ad intenzione A corrisponde azione A, ci saranno pensieri, emozioni, considerazioni positive, incoraggianti e rafforzanti l'immagine di sé; se ad intenzione A corrisponde azione AB, ci sarà frustrazione, senso di inadeguatezza, svalutazione, oppure stimolo a fare meglio.
L'uomo impara così, tra gratificazione e frustrazione ed entrambe gli sono necessarie.
L'interlocutore al quale noi ci rivolgiamo ha già ampiamente imparato attraverso quella modalità naturale e sente che può procedere sviluppando altro: la nostra elaborazione non si rivolge all'uomo che non conosce gli alfabeti di sé ma a quello che è già sufficientemente alfabetizzato, che ha già provato diversi approcci e che desidera altro perché per altro è pronto ed è supportato sia da un adeguato sentire che da un organizzato e logico capire.
Questo nostro ragionare dato in mano a persone che sono prive di basi produce solo danni.
La psicologia e la filosofia fanno il lavoro che precede il nostro: la psicologia in particolare, la filosofia è già, in parte, contigua a noi.

Per comprendere la disconnessione tra pensiero e pensiero, pensiero-emozione-azione, bisogna che noi si abbia una comprensione di cosa sia il ritmo nella vita: inspiro ed espiro; movimento e stasi; silenzio e parola; giorno e notte; stagioni; vita e morte.
Guarda questa pagina, il ritmo parola-spazio; se non ci fosse, il paragrafo precedente risulterebbe cosi:
Percomprendereladisconnessionetrapensieroepensieropensieroemozioneazionebisognachenoisiaabbiaunacomprensionedicosasiailritmonellavitainspiroedespiromovimentoestasisilenzioeparolagiornoenottestagionivitaemorte.
Ho tolto non solo gli interspazi ma anche i simboli della punteggiatura e il risultato è una sequenza di caratteri impronunciabile: allo stesso modo la vita è indeclinabile senza ritmo e, ad un certo punto, quando il sentire è pronto, senza disconnessione.
In una didattica della disconnessione noi dobbiamo innanzitutto insistere sulla consapevolezza del ritmo e da questa giungere a quella radicale destrutturazione dell'essere e della sua manifestazione che è operata dalla disconnessione.

> Comprendi che se un pensiero è solo un pensiero e non è legato a ciò che lo precede e lo segue, tu vieni collocata in una terra di mezzo, sospesa.
> Se non leghi pensiero ad emozione ad azione e consideri, ti alleni a considerare, ogni fatto a sé stante, tu entri in una sospensione continua e reiterata, tutta la tua vita diviene sospensione.

Mi comprendi?
Vedi come, per poter affrontare la disconnessione bisogna già aver vissuto la stagione dei perché, della conoscenza di sé di base, del vittimismo, della responsabilità?

È chiaro.
È chiaro anche il silenzio e il fatto che testimoniare se stessi non abbia prevalentemente a che fare con la parola.
Mi sembra che la terra di mezzo, la sospensione, per quanto mi riguarda sia sorta e sia stata sperimentata in un primo momento a fronte di emozioni e ricorsività dolorose, pensieri e fantasie quasi incontrollabili, risalenti al periodo di formazione dell'identità.
Mi viene in mente un tempo di ipocondria, in particolare.
Sì, direi che la disconnessione è avvenuta a partire dalla sofferenza, nel passaggio dall'identificazione con la vittima all'osservazione di questo meccanismo; successivamente anche le gratificazioni hanno portato quel senso di disallineamento e di scomodità che chiama a vedere, relativizzare, sentire, alleggerire, disconnettere.
Ora sembra che la sospensione si sia installata, parlando di ritmo, come la pausa fra ogni battuta, o come il tema di fondo, sopra il quale si dispiegano le variazioni; anche negli stati amorevoli, di dolcezza pervasiva, è inscritta o immediatamente conseguente la sospensione.
Mi sembra che questo sia all'incirca il punto dove ci troviamo in molti, ed è davvero incredibile come l'operazione di separare ciò che solitamente connettiamo (non come operazione intellettuale, ma come esperienza maturata nel coltivare l'osservazione e la conoscenza di sé e come conseguenza del sentire che sostiene l'esperienza) faccia cadere le nostre "narrazioni identificanti" come castelli di carte, con un soffio.

> Il tarlo di cui tante volte parliamo, e che è un termine forgiato da Soggetto, è qualcosa che ogni giorno guadagna spazio, apre su nuovi territori di inconsistenza.
> Guarda il linguaggio stesso che noi usiamo, le parole parlano di perdita, scomparsa, assenza, irrilevanza eppure non solo la mente non si agita ma si trova a casa sua: perché?

> Perché siamo stati sufficientemente saggi da dirle che non ci interessa il conflitto con essa, che il problema non è il suo superamento, che, per noi, il problema dell'identità e dell'identificazione è un falso problema: lei è rassicurata e noi possiamo scorazzare con le nostre indagini rendendola ogni giorno più duttile e trasparente.
> Lei non è nostra nemica ma nostra alleata preziosa e anche fedele: se l'hai conosciuta e addestrata non ti tradirà pur facendo il suo mestiere; nella via spirituale molte difficoltà nascono dalla nostra inesperienza, lottiamo "contro" invece di collaborare "con".

Non si può lottare contro il proprio essere e smettiamo di lottare quando abbiamo i rudimenti della conoscenza di noi: allora può iniziare il viaggio della disconnessione perché allora le questioni di base, le domande su alcuni nostri avviluppi, fantasmi, paure, reticenze, inadeguatezze, hanno trovato risposta almeno parziale, non importa che sia definitiva.
Avendo compiuto l'analisi di base del nostro essere e del nostro comportarci, quando ancora si presentano delle dinamiche possiamo lasciarle andare, disconnetterle.

> Se non c'è stata quell'analisi sulle cause dei nostri comportamenti, e sulle problematiche che denunciano un conflitto, non possiamo inoltrarci nella disconnessione: è sbagliata e pericolosa.
> Se abbiamo già visto e analizzato l'origine e lo svolgersi delle nostre dinamiche più e più volte, allora la disconnessione è l'orizzonte in cui dovremo immergerci e lavorare tenacemente nel ventre di essa.

> Va comunque sottolineato che anche nel periodo di apprendistato, quando si analizza e si conosce la propria dinamica interna, la disconnessione può essere applicata, soprattutto per limitare, contenere, superare, gli eccessi della mente.
> Paure, ossessioni, coazioni a ripetere possono essere attenuate e governate attraverso la disconnessione: la persona stanca di sé, di quel dato fantasma, reagisce e dice basta disconnettendo come può da quella pressione.
> È una pratica utile e anche molto produttiva ma non deve sostituire l'analisi sull'origine e lo sviluppo del disturbo o della difficoltà: i due debbono procedere assieme.

Pensa al senso di colpa, alla sua funzione di insegnamento, di pungolo al guardarsi, al non rimuovere, al non nascondersi: entro un certo limite è una benedizione che noi si avverta quel pungolo; oltre quel limite, il senso di colpa diviene qualcosa che ci massacra e ci paralizza.
Il giusto comportamento è seguire l'impulso fornito dal senso di colpa, vedere che cosa abbiamo messo in atto, come avremmo potuto fare diversamente e poi fermarci e dire: "La prossima volta farò meglio". Tutto quello che viene in più come dinamica autonoma della mente che produce pensiero ed emozione con il solo scopo di nutrirsi di dolore e inadeguatezza, questo, tutto, va disconnesso.

D-La disconnessione è un modo per conoscere la relazione coscienza/identità

> Nel linguaggio e nella visione corrente parliamo di *noi*, di un generico *noi*, intendendo con questa espressione essenzial-

> mente la nostra identità. Dopo tutte le cose dette, dovrebbe essere divenuto chiaro al lettore che quel *noi* è una complessità piuttosto articolata di cui l'identità non è che l'ultimo anello e anche, sostanzialmente, quello che ha meno potere.
> Dovrebbe essere chiaro che la realtà personale viene generata dall'intenzione e che questa, a sua volta, riceve uno stimolo da qualcosa che la precede.
> In questa successione a cascata dove tutto è compenetrato con tutto, la pratica della disconnessione può inserirsi per discernere che cosa è sostanziale e che cosa residuale.
> Che cosa è realtà del sentire e che cosa fantasma della mente, sua distorsione, illusione, proiezione?

Che cosa siamo chiamati a vivere in quanto esigenza del sentire che cerca dati, esperienze, acquisizioni di aspetti che gli sono necessari per completare una sua comprensione, e che cosa è esigenza dell'identità, gratificazione di essa?
Un esempio: la spinta che ad un certo punto sorge, in alcune persone inserite in un rapporto affettivo continuativo, a fare esperienze con un altro partner, da dove viene?
Dalla identità? Dalla coscienza? Quale dei due gioca un ruolo prevalente?

Immagino che potenzialmente non basti una vita per essere orizzonte reciproco di/con un'altra persona; nella relazione con l'altro siamo al cospetto di una coscienza che si manifesta, si accresce e ci rispecchia; un'identità che ci attrae e ci respinge, ci infastidisce e ci intenerisce, ci mostra i nostri limiti senza sconti, ci consegna tutti i nostri processi rimanendo sempre qualcosa di ulteriore e misterioso…

Quindi in teoria non ci sarebbe l'esigenza di cambiare partner in una vita, ma questo vale per le coscienze che su questo terreno hanno una comprensione ampia, per tutti gli altri la strada è tortuosa, lo so in prima persona.
Quando vediamo situazioni instabili, relazioni che si moltiplicano, trasgressioni, abbiamo la tendenza a etichettare: "ruolo prevalente dell'identità", ma in realtà abbiamo visto che questo giudizio ha più che altro a che fare con la morale, il senso di colpa, la tendenza ineludibile a dividere e definire...
È chiaro che a monte c'è un limite nella comprensione della coscienza e quindi è la coscienza che preme affinché l'identità viva situazioni che permettono ad "entrambi" di ampliare la visione.
Mi sembra di poter dire, avendolo vissuto in altri ambiti, non certo in questo, che quando la comprensione avviene, le situazioni che l'hanno supportata non sussistono perché non sono più necessarie.
Non credo sia possibile dire in maniera generalizzata se sia la coscienza o l'identità a giocare un ruolo prevalente nell'essere e nel divenire delle relazioni, credo ci siano momenti in cui prevale effettivamente la spinta identitaria, ma anche quando questo avviene la regista è la coscienza.
Tuttavia, al di là dell'intreccio inscindibile di questi elementi/piani dell'essere, è evidente che persone che coltivano per lunghi anni un rapporto affettivo continuativo hanno, attraverso una fatica grande che non temono di manifestare, l'occasione di sperimentare davvero molto di sé; questa è una cosa che si percepisce come una densità di essere.
Personalmente ho scelto di interrompere la relazione con mio marito quasi dieci anni fa.
Mi sembrava non fosse possibile fare altro. In quel momento era certamente così.
Il limite della mia comprensione e la mia identità con i suoi strumenti erano ben lungi dal poter attingere al valore dello stare, avevano bisogno di vivere altre scene.

Coscienza e identità, nell'azione... Quando si è immersi nell'azione, se ci sono forti emozioni è impossibile vedere quanta parte abbia la coscienza e quanta parte l'identità; ma nella calma, nella disconnessione, mi sembra che si possa riconoscere, imparare a sentire, quando la nostra azione deriva da un allineamento fra coscienza e identità, anche perché questa configurazione porta pace, mentre il contrario crea scomodità, pungolo.
Sempre a proposito della relazione fra coscienza e identità mi tornano in mente gli ultimi giorni della mia vita di coppia, quando le tensioni erano davvero forti, non c'era più sessualità condivisa da molto tempo, c'erano problemi seri relativamente ai figli, molta rabbia in circolazione... eppure di notte, quando vedevo la testa di mio marito appoggiata al cuscino e il suo viso abbandonato nel sonno, sentivo una tenerezza pervasiva e depositavo un bacio sulla sua tempia, la stessa sulla quale qualche ora prima, e dopo, avrei magari appoggiato volentieri una gragnola di cazzotti. Chi era l'attore protagonista di quell'insieme? L'identità o la coscienza? Direi l'essere quell'intreccio, in quella fase della sua comprensione di sé.

Si, non poteva essere detto meglio.
In ambito spirituale si parla molto di ego, di sé autentico, e si insiste molto sulla nefasta influenza dell'ego nella vita dell'uomo. Vedi da te come noi andiamo completamente oltre questo, applicando una visione antropologica più complessa dove le forze, i piani, i corpi, non sono in contrapposizione, ma al servizio l'uno dell'altro, specchio reciproco.
Nello scrivere di tutto questo impallidisco perché so quanto questa riduzione didattica dei complessi principi che governano la vita sia limitata: il nostro fine non è quello di fare un trattato di antropologia spirituale, di scienza dello spirito così come ha fatto Rudolf Steiner; noi abbiamo un obbiettivo molto più semplice cui

servono strumenti di base: abbozzare una visione della vita unitaria dell'essere appoggiando sulla logica e non sulla mistica.
Le due non si escludono, né sono in contrapposizione ma, contrariamente a quanto comunemente e banalmente viene affermato, noi pensiamo che della vita oltre l'identificazione con la mente si possa parlare e si possa farlo attraverso concetti, non solo attraverso immagini affettive.
Questo per una ragione molto semplice: perché il concetto fa vibrare, risuonare un'esperienza che l'interlocutore già possiede, che tutti possiedono, anche se è coperta da strati di non consapevolezza, di paura, di rifiuto e resistenza: l'esperienza dell'unità profonda di tutto l'esistente.
Il mistico sperimenta prevalentemente attraverso la sfera affettiva, noi attraverso quella cognitiva: è implicito che ciascuna di queste sfere si porta dietro tutte le altre e quindi l'essere, in realtà, vibra all'esperienza su tutti i piani, ma con accenti differenti.
Non sapendo noi, quasi mai, da dove sorge una spinta, un impulso a pensare, ad agire, come è possibile discernere con precisione l'origine se tutto è in relazione, conseguente all'altro, dipendente dall'altro?
Vedi dove muore la possibilità del giudizio? Posso ritenerti responsabile di qualcosa che non hai compreso? Questa considerazione apre su di un problema enorme: davanti ad una persona che ha commesso un omicidio, se lo ha fatto perché è nella sua natura uccidere e quindi non riesce a vedere il limite, né a pentirsi di ciò che ha compiuto, come e cosa deve operare una società?
È solo un esempio, non voglio discutere di questo, ma lo porto perché ci aiuta a ricordare che non esistiamo solo noi e il nostro piccolo orizzonte privato, ma esiste anche il *noi* e la complessità dell'organismo, delle sue relazioni e dell'apprendere insieme.

È vero che tutto è soggettivo ma non dovremmo mai dimenticare che la trasformazione personale avviene nel contesto generale, su di un palcoscenico pubblico e condiviso che è mosso e regolato da leggi e principi che siamo invitati a conoscere.

> Ho già accennato al senso di colpa ma vorrei tornarci: lo definirei l'indicatore del flusso di dati, bidirezionale, tra coscienza ed identità.
> Se c'è sintonia tra l'intenzione e come viene rappresentata non c'è senso di colpa; se, invece, tra l'intenzione e la rappresentazione che l'identità attua c'è distonia allora sorge il disagio e il senso di colpa. Il risultato non è quello che doveva essere perché si è insinuata una distorsione che l'identità ha introdotto, una interpretazione/manipolazione dell'intenzione non opportuna.
> L'identità, ovvero l'interpretazione del proprio essere, non ha compreso quello che era il banco di prova, non è stata adeguata alla scena proposta, è stata un passo indietro rispetto a ciò che la coscienza le proponeva.
> La consapevolezza dell'identità è differente dalla consapevolezza della coscienza, la prima è più limitata della seconda: nasce un attrito, il senso di colpa.
> "Tu non mi rappresenti adeguatamente" dice la coscienza, "devi fare un passo avanti, superare la paura di perdere, la sfiducia in me e ti devi abbandonare!"
> È vero quindi che l'uomo non sa mai discernere con certezza tra cosa viene dall'identità e cosa dalla coscienza, però ha un grande alleato nel senso di colpa, una specie di automatismo che scatta prima del piano consapevole e che lo avverte di qualcosa che non va.

> Naturalmente il senso di colpa può diventare qualcosa di molto diverso da quello che abbiamo descritto: può essere utilizzato dall'identità, ad esempio, per alimentare alcuni meccanismi suoi: la svalutazione, il senso di inadeguatezza ed altro, quelli che noi chiamiamo i fantasmi dell'interiore.
> Questo senso di colpa non parla più della relazione tra coscienza e identità ma solo delle dinamiche identitarie e delle loro cristallizzazioni.
> Quanto spazio si può aprire nell'intimo di ciascuno di noi se iniziamo a leggere il senso di colpa in questa nuova ottica non condizionata dalla mente?

E-La disconnessione è un modo per: conoscere il divenire e sperimentare l'essere

Osserva la frase che fa da titolo a questo sotto-paragrafo:
La-disconnessione-è-un-modo
LaSPAZIOdisconnessioneSPAZIOèSPAZIOunSPAZIOmodoSPAZIO
Più nel dettaglio:
L-a---d-i-s-c-o-n-n-e-s-s-i-o-n-e---è---u-n--m-o-d-o

> Che cos'è il divenire? Il leggere la frase senza tenere conto degli spazi: la successione, lo scorrere fluido si crea se la consapevolezza non registra e non considera realtà costitutiva gli spazi tra lettera e lettera. Ha bisogno di un ritmo e quindi tiene in conto degli spazi tra parola e parola ma non di quelli tra lettera e lettera perché, se così facesse, disaggregherebbe la parola e l'intera frase. Se al cinema, il proiettore non andasse

> ad una certa velocità noi non vedremmo più un film ma una proiezione di fotogrammi.
> La disconnessione, considerando un pensiero "solo un pensiero", un'emozione "solo un'emozione" non connessi tra loro, compie la stessa operazione, disaggrega l'apparente unitarietà nella continuità del nostro vivere.
> Il vivere diviene consapevolezza di un fotogramma e quello è immobile se non è legato a quello che lo precede e lo segue.
> Noi passiamo, attraverso la disconnessione, dal divenire all'essere, dal tempo al non-tempo e ci apriamo sulla dimensione dell'eterno presente.
> La disconnessione trasforma la natura della realtà che da processo, quindi divenire, diventa fatto, stare, essere.
> Se la disconnessione diviene una pratica quotidiana costante e ripetuta con assiduità, della realtà come noi l'abbiamo conosciuta rimane ben poco: è come se il proiettore a volte andasse con la velocità dei fotogrammi, altre con quella del film, alternando pause più o meno durature.
> Un bel guazzabuglio! Solo col tempo, con la confidenza, con il consiglio e l'incoraggiamento di qualcuno che c'è passato prima, noi ci salviamo dal pericolo di un disorientamento profondo.

Ci protegge anche l'aver letto e riflettuto sulla natura della realtà; forse il nostro ragionare, all'alba di quasi tutti i giorni, attorno a queste questioni potrà essere di aiuto a qualcuno che si trova, o si troverà, in quelle situazioni non facili e questo basta a giustificare la nostra fatica.
La consapevolezza delle pause, del silenzio tra stimolo e stimolo, disarticola l'identificazione con il fluire e apre ad una visione

completamente altra della realtà: fotogrammi immobili che non scorrono, che sono, che stanno, che non sono soggetti al tempo.
In quello stare, non scorrere, non divenire, che cosa emerge?

Mi sembra che questa domanda contenga già la risposta nelle singole parole che la compongono.
Quel che non diviene, semplicemente è, quindi direi che emerge l'essere e, paradossalmente, disconnettendo dal "processo" col quale descriviamo e percepiamo il divenire e riconoscendo le componenti come componenti, emerge, mi pare, una sorta di simultaneità; se lasciamo da parte la narrazione consequenziale che ci ha caratterizzato nella fase di definizione di un noi circoscritto, separato da molti altri noi circoscritti, resta qualcosa di non separato, qualcosa che è quel che è.

F-La disconnessione è un modo per aprirsi sul mistero dell'Assoluto

> Emerge qualcosa che l'uomo non conosce, nella pausa c'è una sospensione del conosciuto e l'apertura sul mistero inteso come quella dimensione che è aldilà di ciò che possiamo contenere.
> Non tanto di ciò che possiamo esprimere, è ovvio che non abbiamo un codice per esprimere quello, ma proprio aldilà di ciò che possiamo contenere.
> La pausa può essere solo assenza, e forse così è per alcune persone: per altre è spazio che si apre.
> Per me è questo, infinita sostanza. Troppa, non sopportabile.
> In una fase precedente è molti stati: dalla gioia, alla pienezza, al senso, alla pregnanza, all'amore diffuso e pervadente.

> Ho vissuto quella stagione e, se vuoi, nei prossimi capitoli l'affronteremo anche - ricordati di domandarlo - ma poi mi sono trovato nella necessità di lasciarla andare. Sapevo che quello era, c'era, c'è, se voglio, tutte le volte che desidero attingervi.
> Ma non mi interessa, è di nessun interesse perché è la reazione dei corpi e dei sensi dell'uomo alla natura dell'infinitamente vasto.
> Non è la realtà, è la reazione dell'uomo di fronte a quel livello di realtà, il prodotto di un impatto vibrazionale.
> C'è altro in quel mistero e lo indagheremo negli ultimi capitoli, per ora ci basta sapere che la disconnessione ci apre su quel mondo.

G-La disconnessione dal più grossolano al più sottile

La pratica della disconnessione ci conduce a sviluppare uno sguardo sempre più attento e profondo: all'inizio della pratica vediamo solo le cose più macroscopiche, le identificazioni più grossolane. Come un'emozione ci ha presi, un pensiero ci ha travolti, un bisogno ci ha paralizzati.
La nostra consapevolezza è approssimativa e il nostro sguardo incostante, superficiale, non lucido.
L'esercizio aguzza l'ingegno: all'inizio ci dimenticavamo di disconnettere, anzi, non ci vedevamo nemmeno; poi ci vediamo un po' e ci ricordiamo di disconnettere a volte sulle cose che più ci disturbano, pian piano questa attitudine si sviluppa, non è così?
Direi proprio di si, anche perché i meccanismi e gli strumenti sono potenzialmente raffinati, quel "tenere insieme la narrazione di un noi" si ripropone sempre più subdolamente, nel senso etimologico del termine, è qualcosa di più

sommerso, di meno evidente, di mascherato, a volte quasi impalpabile, va e viene, ma quando arriva lo accompagna una sorta di scomodità che sposta e spinge a disconnettere, che ti impedisce di raccontarti la storia.
È quasi come se ci fossero, in effetti, più stagioni di disconnessione, come un'attitudine che diventa una configurazione, per quel che posso aver visto fin'ora e per come posso esprimerlo.
Trovo che ancora una volta gli altri siano fondamentali collaboratori nel processo della propria disconnessione, da molti, moltissimi, punti di vista.
Mi "stano" al cospetto dell'altro, diventa impossibile non spogliarmi, diventa privo di interesse tenere addosso l'abito del racconto.
E pensare che l'altro era stato anche il pungolo nella costruzione dell'identità, all'altro volevo consegnare un bel raccontino di me e poi un bel giorno... incontro l'altro e crolla tutto, non c'è più io e non c'è più altro, bello scherzo!

4 Il ritmo identificazione/disconnessione

Quando abbiamo parlato della identificazione abbiamo detto che il problema risiede in una identificazione/consapevolezza che si sviluppa essenzialmente su di un piano e abbiamo proposto una consapevolezza simultanea su più piani, una identificazione globale che, coinvolgendo la totalità dell'essere supera la nozione stessa di identificazione.
Nella sostanza non abbiamo proposto altro che disconnettere in continuazione da una consapevolezza parziale per risiedere in una globale.
Il ritmo identificazione/disconnessione è questo e riguarda ogni momento della nostra vita. Noi abbiamo questa strana inclinazione a focalizzarci su un piano, un aspetto, certi sensi piuttosto che altri, ma è possibile coltivare una consapevolezza con un altro respiro.
Altri parlano della figura dell'osservatore: uno stato della consapevolezza che precede l'identificazione, noi parliamo di consapevolezza simultanea, ma è la stessa esperienza.
Ora, quel che mi preme sottolineare è che l'identificazione sempre oscilla tra il particolare e il generale: comunemente la consapevolezza è focalizzata su di un elemento ma con un atto di volontà può divenire simultanea espandendosi a tutti i fattori presenti.
Il passaggio dal particolare al simultaneo/generale avviene, come ho detto, con un atto di volontà:
-vedo dove è appoggiata l'attenzione;
-vedo che sto navigando con la mente, o recependo con l'emozione, o soccombendo ad una pressione istintiva;
-sono consapevole che è un'ottica troppo stretta, troppo condizionata;

-faccio un passo indietro con la volontà, scelgo deliberatamente di "zoommare" all'indietro;
-il particolare si allontana, il globale si presenta all'attenzione.
È un processo che accade perché scelgo che accada e compio quella scelta perché ho imparato e compreso che l'ottica stretta sul particolare non risponde al mio bisogno di senso o, semplicemente, mi soffoca, mi far star male, mi rende insoddisfatto.
Il ritmo identificazione/disconnessione può avere la stessa naturalezza del ritmo giorno/notte o del ritmo del respiro: dal particolare al generale, dal generale al particolare stabilizzando la posizione di partenza sul generale.
Normalmente noi partiamo da noi stessi, dal nostro bisogno e dal nostro punto di vista, lì siamo focalizzati, quello è il punto di partenza: dobbiamo imparare ad allenarci su un procedere diverso dove al centro, al punto di partenza, c'è il generale, il *noi*, non l'*io*.
Questo è possibile quando abbiamo compreso il limite della visione individuale e quando veramente siamo condizionati interiormente dalla spinta dell'amore.
Ti faccio un esempio: i genitori, i componenti di una coppia ben collaudata e con dei figli, non pensano/sentono nei termini dell'*io* ma sempre, o quasi, nei termini del *noi*. Hanno imparato a coltivare la visione di sé come parte di un organismo: un genitore mette prima i figli; un partner, se ha compreso qualcosa, mette prima l'altro.
La famiglia è un'officina formidabile dove ci si allena in continuazione a superare il proprio limitato punto di vista per guardare alla realtà con gli occhi dell'organismo: se vuoi vivere in una famiglia *devi* imparare l'ottica del noi, altrimenti prima o poi soffochi.
Questa è quella che chiamerei la disconnessione naturale: un genitore impara da subito a preoccupasi per un figlio, per un partner,

per la casa, per il lavoro, ovvero a mettere da parte sé e il proprio piccolo mondo e guardare l'insieme dove tutti i protagonisti si collocano.
Il proprio piccolo mondo non scompare ma diviene parte tra le parti, perde la sua centralità.
A questo si giunge attraverso le esperienze, la pratica, l'allenamento: la relazione con l'altro da noi ci induce costantemente a disidentificarci, a disconnettere da un piano, da uno sguardo unilaterale, critico, selettivo per integrare, accogliere, inglobare, capire, comprendere.
Tutti partiamo dal particolare e tutti sperimentiamo l'apertura verso il globale e questa esperienza ci diviene tanto più familiare e alla fine automatica, quanto più la coltiviamo nella consapevolezza, sapendo ciò che stiamo facendo, riconoscendo il processo nel quale siamo immersi.
Come respiriamo senza accorgercene, allo stesso modo, nel tempo, passeremo con estrema semplicità dall'identificazione parziale alla simultaneità dello sguardo e avremo interiorizzato il ritmo identificazione /disconnessione a tal punto che permeerà ogni aspetto del nostro vivere.
Tu sei madre, nell'assolvere a questa funzione credo ti sia famigliare questo continuo cambiamento di priorità di cui parlo.

5 La filosofia del limite

L'*essere*, la dimensione esistenziale che precede l'*esistere,* appoggia sul limite ed è sperimentabile a noi proprio perché limitati.
Tutto il dispiegarsi dell'esistenza s'innerva a partire dalla pressione che sorge dall'*essere limite*.
Il limite, in tutta la sua ampiezza che va dal primo all'ultimo grado, non è altro che il viaggio della consapevolezza dall'ignoranza alla piena comprensione. Cercherò di spiegarmi.
Chi è limitato? L'identità e i suoi corpi sono limitati.
La coscienza è limitata.
La manifestazione di coscienza/identità è limitata.
Che cosa significa limitata? Non che è parte, ma che si concepisce come parte, che ha una consapevolezza di parte.
Ciò che determina il limite non è la manifestazione circoscritta, la delimitazione nella forma o nel tempo, questo è solo la conseguenza di una limitazione di consapevolezza la quale, a sua volta, è la risultante di una comprensione incompleta.
Comprensione-consapevolezza-limite, questa è la sequenza.
Noi siamo limite perché tali ci concepiamo.
Bene, perché questo dal nostro punto di vista invece di essere un handicap è una possibilità, la prima delle possibilità?
Perché nel limite è contenuta la dinamica, la forza, l'impulso a superare se stesso.
Ecco perché diciamo che al centro ci sono le esperienze e perché è necessario osare: sperimento con il mio limite, oso a partire dal mio limite ma so che attraverso quella limitazione potrò imparare.

> Ogni limitazione tenderà a superare se stessa se è vissuta come possibilità e se non si indugia nell'autocommiserazione e nel vittimismo.

Perché? Perché nella consapevolezza del limite, nel subirne le conseguenze, siamo frustrati e questo stato è un grande maestro e ci sprona a fare, pensare, sentire diversamente.
Limite, frustrazione, consapevolezza procedono assieme: il limite genera la frustrazione e questa la necessità di interrogarci sul nostro stare o soffrire. I tre generano una dinamica che può avere due sbocchi:
-l'autocommiserazione;
-l'assunzione di responsabilità e l'osare.
Tu sai che esistono scuole di pensiero che parlano del fare dei propri talenti un punto di forza e questo, naturalmente, lo pensiamo anche noi ma aggiungiamo che senza la piena integrazione, accoglienza, accettazione del proprio limite non c'è il vero sorgere di una forza propulsiva e creativa.
Senza questa integrazione c'è un'azione di "doping", niente di sano.

> Il viaggio dell'uomo inizia dicendo: "Sono un essere limitato, accolgo il mio limite, so che la vita mi porterà oltre esso".

Comprendi?

Pienamente. Sia la dinamica del ritmo identificazione/disconnessione sia la filosofia del limite mi sembrano tendenze intrinseche, dinamiche chiaramente presenti e "percepibili internamente".

Quel farsi avanti progressivo del noi, sia a livello "percettivo", di osservatore, che nella relazione con l'altro, ha anche, mi pare, degli indicatori.
Ad esempio, quando si è molto stanchi è più probabile arrabbiarsi, ripiegarsi sul particolare e su di sé, ma il giorno in cui, avendo frequentato a lungo il processo della disconnessione, si lascia andare questo impulso e il noi prevale anche dentro la stanchezza, si sa, si comprende che qualcosa si è intrinsecamente dispiegato, si è aperto uno spazio, si è resa disponibile una possibilità di autentico noi.
Prendo il caso della stanchezza perché mi calza particolarmente, ma gli esempi possibili sono molti.
Quanto al percepire il limite, a definirci come parte, limite di manifestazione, limite di comprensione, spinta al superamento, ma inesorabilmente dentro un limite che ci ridefinisce ogni volta - passare attraverso la frustrazione e imboccare un ramo della duplice possibilità di azione o autocommiserazione - mi sembra che ognuno possa riconoscere questo processo molto chiaramente in sé fin dalla più tenera età (racconta la mitologia della mia famiglia che quando ho imparato a salire le scale a gattoni, arrivata in cima mi infuriavo perché volevo ancora scalini, ma non dovevano essere quelli già saliti, ne volevo di nuovi davanti, guai a chi cercava di ripropormi gli stessi facendomi scendere…).
Comprensione–consapevolezza–limite; lo sentiamo chiaramente. Ci concepiamo come limite, limite che è al contempo "zavorra" e possibilità, il corpo è limite e possibilità, la mente è limite e possibilità, le emozioni sono limite e possibilità, la coscienza è limite e possibilità, l'altro è limite e possibilità. Ogni cosa sembra contenere il proprio superamento, ogni relatività sembra contenere l'assoluto.
Condivido l'urgenza di accogliere il proprio limite, la propria piccolezza, altrimenti la valorizzazione dei talenti è un'operazione di mascheramento, un ennesimo vestitino, mi sembra che questo sia un rischio evidente.

Tutto nel ritmo identificazione/disconnessione, nelle dinamiche del limite e della spinta al suo superamento, parla di quel lasciar andare, di quell'assottigliarsi dell'identità come condizione e come risultante del processo: anche qui però è un lasciar andare dopo aver accolto il limite…

> L'accoglienza del limite spalanca le porte dell'essere.
> Perché? Perché contiene il senso della propria piccolezza ed insignificanza.
> Il limite ci proietta nella vita come luogo della trasformazione e ci conferisce il senso dell'impermanenza, della piccolezza, porta questa duplice valenza, simultaneamente: totalmente vita, totalmente essere.
> Quando osservo una margherita so che è diversa da una rosa: se la guardo con gli occhi della mente che tutto mette a confronto, misura e giudica, la conclusione sarà che la margherita è un fiore alquanto modesto.
> Ma se non la guardo con gli occhi della mente allora, non comparandola e non giudicandola - ossia non appiccicandole un'etichetta - la vedo per quel che è, nella sua unicità, indipendentemente da tutti gli altri fiori: allora è quel che è e niente altro, un essere che testimonia se stesso.
> La chiave è nel processo dell'accogliere. Il limite, il confronto con esso, ci induce a percorrere il processo dell'accogliere.
> Certo non solo: anche il processo del rifiutare è davanti a noi, ma non è un'alternativa all'accogliere è, semmai, uno stadio dell'accogliere, il primo stadio che nel tempo verrà superato, pena la frustrazione e l'inaridimento interiori.

Ci sono persone che in una vita non superano mai il rifiuto per qualcosa o qualcuno ma questo non significa granché: quel compito rimane pronto per il prossimo film.
L'accogliere implica una sospensione della presa dell'identità, del suo condizionamento, della sua predominanza: la consapevolezza, nel gesto dell'accogliere, si sposta più in profondità, sull'essere.
Nella visione comune noi diremmo che un'identità lavorata ed evoluta ha appreso ad accogliere: questo è vero, ma non è la sostanza del processo.
Una identità evoluta ha imparato a farsi da parte. Dire che è divenuta più aperta o flessibile non significa niente, in realtà, dietro quella flessibilità c'è una comprensione che è avvenuta e quindi una relazione nuova coscienza/identità.
L'identità cambia in continuazione al cambiare del sentire essendo di esso la risultante.

> Quando accogliamo, l'identificazione si fa simultanea. Tutti i piani nello stesso tempo: l'identità, con le sue paure e i suoi giudizi, è allineata al sentire che dispiega la sua azione performante, pervadente, orientante, creativa: la consapevolezza, nella sua simultaneità, è illuminata dall'essere/sentire.
> I cavalli sono illuminati dal cocchiere, gli attori dal regista, il regista dallo sceneggiatore e questi dal produttore.

Non c'è accoglienza senza che si entri in un processo che ridefinisca chi è primario e chi secondario: a noi sembra che sia l'identità ad accogliere; certo, è così, ma quell'io che accoglie è sentire in atto e in costante mutamento, quello che chiamiamo *io* è un *noi*, un insieme, il volto di un insieme, e quindi ciò che mostra è la risultante del processo che vive tutto l'insieme.

L'accogliere la propria limitazione non può non avere alle spalle la comprensione che tutto l'esistente è limitato, che tutto il creato, ed ogni suo aspetto, è rappresentazione di un'intenzione che, nel manifestarsi nel tempo e nello spazio, perde l'unitarietà dell'essere intenzione e diviene aspetto, fatto, scorrere.
L'accoglienza del limite personale è un tassello di una comprensione più vasta che integra la morte, la transitorietà, l'impermanenza, l'aleatorietà.
C'è piena accoglienza di sé solo nel contesto più ampio dell'accoglienza della vita nel suo essere quel che è.

> In questo ambiente fatto di accoglienza compresa guardo me e cosa vedo? Vedo il limite? No, vedo l'essere.
> Non vedo più il limite, la consapevolezza non è più posata su quello perché il sentire ha realizzato che in quella limitazione c'è la natura della vita ed è la porta che apre sul segreto della vita.
> Quella limitazione che è quel che è parla dell'essere, non dell'esserci, non del divenire.
> Il limite narra l'Assoluto.
> Ogni più piccolo aspetto, fattore dell'esistenza, testimonia l'essere, l'Assoluto.
> Nella più profonda accoglienza di sé e della vita così come si crea in noi e attorno a noi, in ogni fatto, dal più irrilevante al più significativo, l'uomo sperimenta l'essere che testimonia l'insieme, l'Assoluto.

Parliamo di filosofia del limite perché molte e amplissime solo le implicazioni legate all'accoglienza della limitazione di ciascuna creatura e di ciascun fatto: per quanto ci sembri strano, noi piccoli

e insignificanti esseri, dentro la manchevolezza più macroscopica troviamo il completamento, il limite incontra il non-limite.
Dentro il limite incontriamo il non-limite: non lontano, non nel rifiuto, non nella trascendenza, non nella sublimazione, non nell'ascesi.
Nel limite troviamo la libertà, immersi nel suo ventre buio scopriamo la luce.
Un bel cambio di prospettiva, non trovi?

Proprio così, non mi vengono parole da aggiungere, forse solo l'immagine della vita che si assottiglia, dell'identità che si assottiglia, di una consistenza di filigrana che svela ciò che sempre rimane calmo e invita a soggiornarvi scoprendo ogni limite, accogliendo il proprio limite, vivendo la vita come se fosse due mani che impastano ogni cosa, che ti lavorano fino a rivelarti quanto sei minuscolo eppure consistente di Assoluto in questa piccolezza accolta.

Che cosa accade quando noi siamo, finalmente, consapevoli del nostro limite e lo accogliamo senza più protestare?
Accade che ci "de-tendiamo". Ti è mai capitato di entrare in una chiesa, una sala di meditazione, un monastero e di avere la chiara consapevolezza di essere entrato in un'altra dimensione di sentire? Casa, pace, quiete, lasciar andare, stare.
Così è quando noi smettiamo di combattere contro noi stessi, si apre una prospettiva esistenziale nuova: non finisce la ricerca ma quella pressione che sempre avevamo percepito e che ci aveva condotto in modo inquieto, si attenua, cambia natura.
"Non è un problema se sono un essere limitato, mi sento libero dal non dover essere perfetto: l'Assoluto è perfetto, basta Lui!"
Rappresento un grado della consapevolezza dell'Assoluto, un grado limitato e non completo? E allora, che importa a me?

Quel sentire che chiamo me è quel che è, piccolo, grande, e a chi importa e perché dovrebbe importarmi?
Se mi importasse ci sarebbe ancora tensione e spinta al divenire e invece dico con tutta serenità: "Sono quel che sono, prendetemi così".
Domani sarò diverso, ma oggi così è.
In questa accoglienza di sé, nella scomparsa dell'identificazione con il "debbo essere altro", in questa resa, sta la chiave di una esistenza, dell'esistere.
Mi arrendo a quel che sono. Finito.
Solo nella resa si apre lo spazio perché la resa non ha, in sé, la tensione al divenire: la resa è un basta, finito, così è.
Lì, si apre lo spazio oltre il limite perché lì la mente non combatte più: se la mente non combatte, non è protesa, non è in tensione su di un obbiettivo, allora non è al centro, la consapevolezza non è su essa focalizzata ma vibra su tutti i piani simultaneamente; allora si apre lo spazio sterminato del sentire ma non solo di esso, uno spazio grande, non condizionato.
Accogliersi è un'azione complessa, non si accoglie solo sé, *si accoglie*: una volta finito il conflitto, la gran parte del nostro vivere diviene piegarsi, lasciar accadere e, molte volte, inchinarsi.
Questo non ha niente a che fare con la passività perché è sempre associato con la responsabilità.
L'accoglienza di sé apre le porte all'accoglienza dell'altro, l'amore di sé, all'amore dell'altro, come direbbe il Maestro.

Riconosco un luogo di calma e di pace interna, dove si è smesso di lottare, dove si sta.
L'accesso allo stare avviene quando cessa la tensione del divenire e il senso di bisogno, che ne è parte e motore.

È logico; finché sono proiettata nel dover essere in un certo modo e nel voler ottenere determinate cose, finché giudico e mi giudico, finché sento il bisogno dell'approvazione o della riconoscenza, dell'affermare o del confutare, finché l'aspetto identitario preme per avere spazio e attenzione, finché lo sguardo non si allarga, finché il corpo non si rilassa… non mi apro a quello spazio di quiete, non me lo consento, non trovo l'ingresso, non lo vedo se non forse a tratti, in momenti in cui allento la presa e la mia consapevolezza si apre a più piani simultaneamente.

Esistono molte tecniche per stare nell'attimo, tecniche di "inibizione del divenire", tecniche meditative o yogiche ad esempio, ma rischiano di risuonare a vuoto, se non sono sorrette da esperienza consapevole, da trasformazione fattiva, da priorità all'essere (abbiamo già visto che spesso sono supportate da una negazione dell'ego, anziché dall'accettazione di ciò che è).

La loro potenziale pienezza risiede nella comprensione e nella trasformazione che passano attraverso l'accogliere il limite; è inevitabile ripetere quello che hai detto.

Accogliere la mia piccolezza è la condizione per poter dire: mi fermo, casa, respiro, calma, ecco qua, mi arrendo, rimbambisco anche, invecchio, è dolce.

Accogliere il limite è anche condizione per vedere l'altro e quando lo vedo non posso che metterlo davanti a me.

Se non mi pacifico con i miei limiti, se non accolgo il mio essere banalmente quel che sono, non si apre lo spazio del noi, sarò continuamente lì concentrata a guardarmi, impegnando il mio essere a inseguire univocamente la mente.

Non trovi significativo come molte parole delle Scritture Sacre di ogni tempo e luogo raccontino questo processo del farsi piccoli per entrare in spazi d'amore, per fare spazio all'Amore?

Andrebbero ridati concime e linfa vitale a molte parole, andrebbero riscoperte come nuove certe espressioni, attraverso l'esperienza consapevole della trasformazione che ci propone la vita, che ci offre malgrado noi.

Quando lasciamo che il vivere ci dica di noi e ci trasformi, quando lasciamo che gli altri ci dicano di noi e ci trasformino, allora le stesse parole inaridite improvvisamente risuonano.
Inchinarsi, lasciar accadere con piena responsabilità e pieno rispetto, piena delicatezza e attenzione e cura, è quel che avviene, ci si trova lì, lì si sta.
A volte la vita ti porta ad accogliere il limite quando vorresti salvare il mondo e scopri che non puoi salvare né te stessa né tuo figlio, né niente e nessuno.
A volte quando vorresti essere qualcuno, a volte quando vorresti avere molto, a volte quando vorresti controllare tutto, ti affatichi e ti affatichi e arriva la resa.
Non può avvenire se non mi accolgo nel limite, ma non posso accogliermi nel limite se prima non dispiego l'identità che delimita, se non oso, se non entro nel gioco, se non mi offro alla vita, se non mi espongo, se non offro all'altro il mio limite.
Anche andando a ritroso nelle considerazioni che abbiamo fatto, tutto sembra questione di accogliere.
Quel che è, il limite, l'Assoluto.

6 Lo spazio neutro, lo zero

"Nella nostra banalità", hai detto ad un certo punto; sì, nella nostra banale irrilevanza è la chiave per incontrare sé, l'altro e una possibilità di libertà.
L'irrilevante può scorgere l'essere.
Lo spazio dell'esistere è lo spazio dello zero.
Cos'è lo zero?

Zero fa pensare a punto di equilibrio, sospensione, stasi.
Chiami forse zero l'allineamento dei diversi piani e strumenti che ci costituiscono nel vivere?
La congruenza, la sovrapposizione, l'armonia, fra pensiero-parola-emozione-azione?
La quiete? Lo stare? Il silenzio fra le parole?
Il risiedere nelle pause?
Dici che è lo spazio dell'esistere; nell'esistere possiamo sperimentare l'essere, lo stare, lo zero?
È la cosa che assomiglia di più all'esperienza dell'Assoluto dentro il limite dell'esistere?

È ciò che sostiene tutta la realtà, quella che chiamiamo realtà.
La natura autentica della realtà, ciò che essa è al di là del fatto che diviene.
Le fondamenta su cui appoggia la percezione dell'essere vivi, del muoversi, fare, provare, pensare, sentire.
Lo zero non è il niente, né il nulla; non connota l'assenza, la privazione, la rinuncia.
Lo zero è una condizione d'essere, è l'essere.

Nessuna aggiunta, nessun ricamo, nessun bisogno, nessuna necessità, nessuno scopo.
Zero.
Spazio neutrale.
Tu consoci questo ed è per questo che noi possiamo dialogare; se tu mi portassi il circo dei fenomeni, degli entusiasmi, delle energie sfavillanti, non avremmo niente da dirci. Niente.
Silenzio.
Stare.
Un gesto. Pausa.
Una parola. Pausa.
Un verso della civetta nella notte. Pausa.

> Lo zero è la roccia sulla quale fondiamo il nostro cammino interiore.
> Che cos'è? È l'esistere senza esistente. Solo se scompare colui/colei che si interpreta come essente, solo allora si affaccia l'esperienza dello zero.
> Mentre parli, se la consapevolezza è simultanea, le parole sorgono dallo zero.
> Mentre cammini, lavori, mangi, se la consapevolezza copre tutti i piani, ciascuna di quelle esperienze sorge, lievita dallo spazio dello zero.

Dobbiamo fare uno sforzo: zero, spazio, non sono assenza, sono la totalità della realtà così come è da noi, in quel momento, contattabile, sperimentabile.
Qui non parliamo dello spazio tra parola e parola, tra gesto e gesto, non parliamo delle pause, non parliamo di un elemento di una sequenza nel divenire: parliamo della sostanza della realtà.

È un'esperienza per iniziati? No, non diciamo sciocchezze, è un'esperienza per tutti e di tutti, ma non la sappiamo riconoscere, anzi la fuggiamo.

> Molti di noi impiegano energie rilevanti nel fuggire da quel senso così vasto e spazioso e pregnante, e lo fuggono perché lo avvertono ignoto e ne vengono angosciati.
> Lo avvertono come un gorgo e temono di esserne inghiottiti.
> Si, è un gorgo e ci inghiotte, ad un certo punto, inesorabilmente.
> Bisogna saperlo riconoscere, è il frutto delle disconnessione, del lasciar andare, del lasciar morire.
> È uno dei volti del senso, dell'esperienza del senso della vita.
> La vita si nutre dello zero, è lo zero declinato, lo zero da cui sorge l'uno, il due.
> Dall'accettazione, dall'accoglienza, dalla disconnessione nasce quel germoglio che diventa virgulto e invade la vita.

Abbiamo paura di essere invasi dallo spazio, dallo zero, dall'assenza; abbiamo paura della natura profonda dell'essere e dell'esistere di quel qualcosa che chiamiamo noi.
Non è possibile, dobbiamo arrenderci:
-l'accoglienza di sé, in una prima fase, conduce al benessere dell'esserci, del vivere, dell'esistere;
-la disconnessione, nella fase immatura, fa emergere libertà, potere, creatività, dovuti al rarefarsi del condizionamento.
In una fase matura entrambi aprono sullo zero, sono il lievito dello zero.
Perché abbiamo paura di incontrare la radice del nostro essere ed esserci?

Forse proprio perché implica la scomparsa del nostro percepirci o interpretarci come divenire, chiede di mollare gli ultimi ormeggi, di lasciarci invadere dalle conseguenze della disconnessione.
Molto a lungo basiamo il nostro "sentire di esserci" su elementi del divenire, immagino occorrano un apprendimento e un ampliamento per consolidare l'abitudine alla disconnessione in atto, all'accoglienza in atto, alla centralità dell'essere per potersi abbandonare del tutto.
Immagino che la paura sia legata al fatto che finché questo non avviene tendiamo a confondere lo zero con il suo contrario: il non essere.

Fino a quando non è maturata la comprensione di altro, a noi sembra che la cosa più importante sia quel sentirci d'essere che deriva dalla percezione, dalle emozioni, dai pensieri: nel divenire noi sperimentiamo l'esistere, la presenza, il senso e quella ci sembra essere la realtà, la sosteniamo e la difendiamo con la stessa convinzione con cui, nell'era dominata dal pensiero tolemaico, sostenevamo che la terra era al centro del sistema e il sole girava attorno ad essa; o con la stessa convinzione con cui la gran parte degli psichiatri sostiene che il disagio esistenziale nasce da un cattivo funzionamento del cervello.
Lo sosteniamo per fede; sarebbe interessante andare a vedere quante cose l'ateo, l'agnostico, il materialista, lo scienziato affermano sulla base di postulati squisitamente fideistici, ma ci porterebbe lontano.
Sperimentiamo che esiste un livello più profondo d'esistenza che non può essere definito un esserci ma un essere:
-l'esserci presuppone l'esistenza di una percezione definita di sé;

-l'essere affiora quando quella percezione e comprensione di sé è superata, quando è scomparso, o affievolito, il soggetto percettore.

A-Lo zero e il pensiero

> Lo zero non è in antitesi col pensiero, né con l'emozione, né con l'azione, non è un vivere anestetizzato.
> Lo zero è quel punto focale che sostiene, nella consapevolezza, tutta la realtà che accade; il pensiero fluisce, la vita danza su di un'immensa distesa apparentemente immobile.
> Non l'uno o l'altro, o lo zero o il pensiero, ma tutto simultaneamente presente.
> Uno dei passaggi più importanti e più complessi che l'uomo compie è il passaggio dalla visione duale a quella unitaria:
> -duale: io e te, zero e pensiero, bene e male;
> -unitario: simultaneità dell'esistere su tutti i piani, unitarietà della percezione, della visione, dell'interpretazione, del sentire.
> Si addiviene alla visione unitaria quando si è sperimentata quella duale e, di esperienza in esperienza, hanno preso corpo e si sono impressi nel corpo della coscienza i caratteri di un nuovo alfabeto: è la maturità del sentire che genera la visione unitaria, non il compreso della mente e dell'identità.
> Dalla comprensione, non dalla sapienza, sorge la visone unitaria coerente con l'esperienza.
> La persona che risiede, con gradi di continuità variabili, nello zero, vive una vita assolutamente ordinaria dove pensiero, emozione, azione sono presenti ma non predominanti: vive

> una consapevolezza simultanea su tutti i piani e, come è naturale, il piano con il sentire più ampio permea tutti gli altri.

Lo sottolineo: nella percezione simultanea della realtà, il dominante è il piano più vasto, gli altri sono presenti ma in secondo piano; questo non significa che non siano efficaci e pronti, anzi, lo sono in sommo grado; significa che sono percepiti e interpretati con una certa distanza, attivi in una qualche lontananza.
È come guardare il mondo dalla cima di una collina: tutto è presente ma la focalizzazione prima è sulla collina, sull'insieme a partire dalla collina.

Di fatto parliamo di una dimensione semplice, accessibile; risiedere nell'essere come dimensione prevalente "ridimensiona" naturalmente gli altri piani e ogni cosa senza nulla escludere.
È uno stato inclusivo.
Quando affiora non c'è dubbio: è un sentire di esistere ben diverso da quello veicolato dalle percezioni come modalità prevalente, dalle emozioni come modalità prevalente, dai progetti mentali come modalità prevalente.
Infatti dici che quella percezione simultanea della realtà è data dalla comprensione, dalla maturità del sentire, su questo poggia. Inconfondibile. Mi viene da aggiungere che è cosa sostanzialmente diversa e riconoscibile rispetto a quel vago sentire che spesso evochiamo quando richiederebbe sforzo impegnarsi oltre; è davvero importante sottolineare come tutti i piani, tutti gli strumenti, siano presenti e massimamente efficaci.
La maturità del sentire non è sinonimo di scorciatoia esistenziale o di pozioni magiche.
Mi sembra importante sottolinearlo perché parliamo di una dimensione che richiede di aver abbandonato la definizione prevalente di sé in relazione alle percezioni, alle emozioni, ai pensieri.

Leggendo quel che scrivi per molto tempo avrei potuto confondere questa dimensione con alcune alterazioni di coscienza, ad esempio, con sensazioni che di fatto appartengono al piano percettivo, mentale, emozionale; per questo mi sembra importante ribadire che la cifra di questa dimensione è il suo essere inclusiva: punto di vista inclusivo, inclusivo da ogni punto di vista…

7 L'affiorare dell'essere

Siamo già entrati nella dimensione dell'essere e come abbiamo visto questo non toglie niente alle nostre vite come sensazioni, emozioni, pensiero, ma aggiunge un'altra dimensione da sperimentare e permette di leggere l'esistente e lo sperimentato in una luce completamente differente.
Questo sperimentare nuovo trasmuta ogni cosa ed ogni piano.
La dimensione dell'essere:
-oltre il tempo;
-senza soggetto;
-senza osservatore;
-silente;
-pregnante;
-includente;
-responsabile;
-essente.

A-Oltre il tempo

Nella vita comune noi siamo immersi nella dimensione temporale ma così non è nell'ambito dell'essere: in quella dimensione di sentire e d'esperienza non possiamo parlare di tempo ma di non condizionamento del tempo.
Non parlo di assenza di tempo ma di esperienza di vita non condizionata dal tempo: questo non ha necessariamente a che vedere con l'andare lenti, con i ritmi che seguiamo, o che si affermano, nel nostro quotidiano:

> non essere condizionati dal tempo significa vedere, essere consapevoli della rappresentazione, del tempo in cui essa è immersa, e non esservi identificati.
> Quella non aderenza al fattore tempo lo rende contemplabile, ossia fatto che attraversa la realtà, che la pervade, che la struttura anche, ma fatto tra fatti.
> Che cos'è il tempo? Un fatto.
> Se tu puoi dire questo, e lo puoi dire se quel fatto lo sperimenti come tale, allora c'è poco altro da aggiungere: come esiste la sensazione, l'emozione, il pensiero, così esiste il tempo, fatto che insieme a tutti gli altri fatti danza la propria rappresentazione.

Nella percezione/consapevolezza simultanea si aggiunge un altro fattore, niente di più: così come non sei l'emozione e tutto il resto, non sei neppure il tempo, non essendo tu affatto.
C'è il tempo;
c'è la sensazione;
c'è l'emozione;
c'è il pensiero;
c'è il sentire;
c'è spazio, grande, non definito.
Punto.
Non c'è nessuno che si attribuisca tutto questo, nessuno che affermi: "Questo è il mio, questo accadere sono io".
Quindi, se non c'è attribuzione, c'è tutto il tempo e tutto il non tempo che simultaneamente sono e accadono nella percezione.
Non nella percezione di qualcuno, nella percezione tout court.

Il tempo, come continuità, percepita sotto forma di passato-presente-futuro, rientra fra i fattori che determinano il sentire di esistere veicolato dalle percezioni e fa parte delle operazioni di collegamento alle quali tende per sua natura la mente: sento di essere dispiegato nel tempo, collego attimo ad attimo per appoggiarci la narrazione della mia identità che si struttura, per comparare, definire; qui (nella prevalenza dell'essere) non ha più senso questa operazione di distinzione diacronica, duale.

B-Senza soggetto

A noi sembra un paradosso che possa esserci percezione senza soggetto percipiente, ma così è.
Il percipiente è la derivante di un processo di attribuzione, non un dato di realtà. Il gesto dell'identità che si attribuisce quel dato è solo un gesto di auto-attribuzione di un fatto esistente: tutto il funzionamento dell'identità è basato su questo gesto, non esiste infatti un corpo dell'identità, qualcosa che abbia una sua vita, una sua organizzazione, è l'auto-attribuzione che determina il sentirsi d'essere come identità.
Va considerato che quel sentirsi d'essere dell'identità ha un collegamento diretto con una qualità dell'essere, ma adesso non andiamo a complicare cose già abbastanza complesse.

> Ora, sul piano dell'essere il soggetto scompare, l'identità è solo un fatto sbiadito, un insieme di connessioni artefatte che si sviluppano in lontananza.
> L'identità, il soggetto, viene osservato con la stessa inclinazione contemplativa con cui vengono osservati il pensiero e tutto il resto. È solo un fatto, ancora più sbiadito degli altri

> fatti; non ho detto assente, ma sbiadito. È evidente alla consapevolezza che è un fatto.
> L'essere non è un fatto. L'essere *è*, genera i fatti, li contiene: i fatti sono manifestazioni dell'essere.
> Da quell'essere, che non è un osservatorio ma un livello di comprensione, tutta la realtà appare in modo trasmutato: un'immagine efficace potrebbe essere quella dell'immersione in acqua, in profondità, dove tutto il mondo accade ma c'è una distanza, un'attenuazione, uno smarrimento forse, per uno stare così altro.

Essere: non attribuirsi l'identità se non come un fatto fra altri fatti. Ecco l'immagine emersa da questo paragrafo.
La scomparsa del soggetto mi sembra in modo molto diretto sinonimo della dimensione dell'essere, dello scoprirsi nel prevalere di questo stato.
Qui, nella prevalenza dell'essere, non ha più senso l'operazione di identificazione con un sé distinto da altri sé o altro da sé, operazione duale.

C-Senza osservatore

Dicevo sopra che l'essere non è un osservatorio ma un livello di comprensione.
Come scompare il soggetto scompare anche l'osservatore.

Chiaro. L'osservatore non è semplicemente un livello un po' più raffinato nell'attribuzione di realtà? Un'operazione un po' più sottile della mente che impara ad osservarsi? Certo dall'osservatore nasce uno scarto importante, un grado di comprensione fondamentale, forse il primo squarcio che può far vacillare l'attribuzione di identità e aprire alla realtà dell'essere, ma si tratta comunque di operazioni di attribuzione di quel che consideriamo realtà, non di

contemplazione dell'essere. Qui (nell'essere prevalente) non ha più senso l'operazione di identificazione con un osservatore distinto da un sé, anche questa è operazione duale.

Nel momento in cui l'essere e l'esistere sono integrati e l'esistere non è che specchio dell'essere, la consapevolezza non si sviluppa più attraverso lo sguardo di un osservatore simultaneo che abbraccia tutti i piani e monitora tutti i sensi.
Viene superata l'esperienza della consapevolezza, ma questo sarà l'argomento col quale concluderemo questo libro.

D-Silente

> Entrare nella dimensione dell'essere è entrare, almeno per me, nella dimensione del silenzio, inteso non come assenza delle attività dei corpi dell'identità, ma come dimensione che tutto sostiene e tutto avvolge.
> È un silenzio/assenza/presenza, è la terra che sostiene e alimenta la pianta, l'insieme terra/pianta/cielo.
> Noi guardiamo la pianta e l'isoliamo come se fosse un essere a sé: questo è un gesto tipico della mente che tutto separa, isola, atomizza.
> Ma c'è un altro modo di guardare la pianta, come un insieme: la terra ha la sua funzione; le radici, il fusto, le foglie, il fiore hanno la loro; gli elementi dell'aria, il sole, ancora la loro.

La pianta è processo e relazione sostenuta da un'intenzione: il processo della pianta è temporale e inserito nella rappresentazione; l'intenzione che la sostiene è atemporale e solo nella manifestazione si dispiega, in potenza semplicemente *è*.

L'essere è l'esistere in potenza.
Quando affermo che lo si sperimenta come silente voglio significare che noi non abbiamo sensori e sistemi di decodifica tali da riuscire a percepire il piano dell'intenzione e quindi lo sperimentiamo come un grande spazio rarefatto e silente.
Sono incerto sul termine rarefatto, non so se sia congruo.
Silente si, di quel silenzio pieno, pregno di presenza: contiene una dimensione che è mistero, sorgente misteriosa.

L'intenzione che sostiene il processo sistemico e inclusivo che ogni cosa è, rappresenta e dispiega l'esistere in potenza, a prescindere da ogni articolazione e da ogni divenire...
La dimensione dell'essere non produce "suono" percepibile, ma è sperimentabile come spazio silente.

E-Pregnante di senso

> Pieno di senso, l'origine del senso.
> Nell'ambito dell'identità un fatto ha senso quando ci conferma, ci gratifica, ci giustifica (in senso paolino).[12]
> Il senso di cui parliamo è una dimensione dell'essere, ne è volto, colore: l'essere è senso e di questo impregna l'esperienza dello stare, del senza tempo che tutto il tempo sostiene.
> Quella dimensione è pregna di senso, quasi insopportabile all'esperienza.
> Quando l'uomo ricerca senso nella propria esistenza e lo cerca sul piano della affermazione e della gratificazione, in realtà

[12] *Lettera ai Romani e ai Galati*

> sta indagando la possibilità di giungere al senso come ventre dell'esistere, come codice genetico dell'esperire.
> Attraverso innumerevoli tentativi imparerà che il senso è natura profonda di ogni fatto attingibile e sperimentabile nell'unità dell'esistere e inaccessibile nella frammentazione e nell'identificazione su piani relativi e priva di simultaneità.

F-Includente

> Che tutto contiene.
> In netto contrasto con l'esperienza feriale dell'uomo che tutto differenzia e diversifica, l'essere tutto include, tutto riassume, tutto contiene, tutto unifica; di tutto, in tutto trova il minimo comun denominatore, sempre pone al centro il processo piuttosto che il singolo fatto.
> Lo sguardo che sorge dall'essere mai esclude, mai giudica, mai confronta, mai misura.
> Tutto comprende.
> Tutto tiene assieme.
> Nell'essere non c'è frammento.
> L'essere è l'È che non ha articolazione.

G-Responsabile

> L'origine del principio di responsabilità. Non del "mi riguarda" che è la sua traduzione sul piano dell'identità, ma dell'interdipendenza tra tutte le cose, questa è la genesi dell'esperienza della responsabilità.

> È evidente alla conoscenza e alla comprensione che qualunque aspetto dell'esistere è in relazione con tutti gli altri, ne dipende e li condiziona.
> La responsabilità è la comprensione di questa interdipendenza; l'essere è compenetrato della comprensione del mondo dei fenomeni e del divenire, ne conosce la natura e la innerva, la compenetra di saggezza.
> L'esperienza della responsabilità è esperienza della saggezza, i due procedono assieme, l'uno genera l'altro.
> Ciò che sorge nell'intenzione, nell'essere, è quella comprensione saggia, responsabile, che di tutto tiene conto e a tutto fa riferimento, nulla escludendo.

H-Essente

Che è.
L'essere testimonia l'essere e porta in sé, come natura propria, il senso d'essere.
Non d'esistere, questo è evidentemente un'altra cosa.
L'essere, l'essente, è un'esperienza precisa non declinata: l'esistere è declinato, è l'essere nel tempo e nello spazio, la sua sostanza articolata, esplicata, manifestata nel divenire.
L'essente è precisa esperienza dell'essere.
Ogni cosa è; ogni fatto è; ogni sentire è.
Esiste ed è, simultaneamente.
Si può fare esperienza dell'essere come essente, come dato tangibile dotato di assoluta consistenza e rotondità, pregnanza e pienezza, inconfutabile essenza.

L'essere è accessibile all'esperienza e il capitolo si chiude.
È come uscire da una meditazione con un senso di grato stupore.
Parlare di questi argomenti in maniera così lineare, diretta, spoglia... presuppone davvero una chiara visione, sorretta da una comprensione ampia, consolidata, umile... e parecchio altro ancora in termini di presenza e scomparsa.
Mi inchino.

Capitolo 3: Trascendenza?

1 Non altrove, qui

I due capitoli precedenti ci sono serviti per gettare le basi concettuali che ci permettono di affrontare questa seconda parte del nostro lavoro che tratta dell'*esperienza della vita nel quotidiano* vissuta nel respiro dell'esistere e dell'essere, l'uno l'inspirazione, l'altro l'espirazione.

> Nessun altrove. Nessuna trascendenza, solo simultaneità.
> Che cosa significa? L'uomo vive sempre in un altrove: nel passato, nel futuro, nel migliore, nella possibilità, nel vorrei, nel non posso.
> Qui ci occupiamo di vita interiore e spirituale e allora va sottolineato: nessuna trascendenza.
> Trascendere che cosa se, oramai dovrebbe essere chiaro, la natura dell'essere prende forma e si esplicita qui, ora, nell'esistere, nel tempo, nella forma, nel divenire.

Trascendere il divenire?
No, nel ventre del divenire.
Trascendere la forma?
No, nel ventre della forma.
Trascendere il tempo?
No, nel ventre del tempo.
Trascendere il limite?
No, nel ventre del limite.

> Nessuna trascendenza: affrontare, impegnarsi, inchinarsi, accogliere quel che c'è, quello che si presenta, quello con cui attimo dopo attimo siamo chiamati a confrontarci.

> Perché pongo con tanta forza il tema della non trascendenza?
> Perché il segreto della vita non è né in alto, né in basso, né nello spirituale, né nel materiale: la chiave della vita vera è nella capacità di vivere la vita come unità, perché ciò che accade non è né spirituale, né materiale, è semplicemente quel che è.
> Materiale e spirituale non sono che due categorie della mente;
> l'esperienza mistica è un prodotto della mente;
> l'esperienza della materia è un prodotto della mente.
> Oltre la visione mistica e oltre l'adesione alla materia c'è la realtà.

La realtà non ha attributi.
Non c'è alcuna via spirituale, né alcuna vita materiale;
non c'è alcun perdersi e alcun trovarsi;
non c'è limite e non limite.
Tutto questo è cibo per bambini, bisognerà aprire gli occhi, smettere di sognare e guardare quel che c'è, perché lì è la chiave.

> Il santo è solo colui che ha aperto gli occhi sulla realtà.
> L'assassino li ha completamente chiusi.
> Il santo non è meglio dell'assassino perché in sé conosce l'assassino, è l'assassino, quell'esperienza gli appartiene.
> Occhi aperti, occhi chiusi, santi, assassini, tutto questo è solo didattica, non realtà, modi di esporre un'esperienza affinché sia intelligibile.

È questa la realtà, divisa tra occhi aperti e chiusi? No, ma le metafore possono aiutare; pian piano arriveremo a comprendere che cosa è la realtà ma dobbiamo sgomberare il campo da molte cose che lo ingombrano e che sono cianfrusaglia.

Non altrove, qui.

> Dobbiamo rassegnarci, abbiamo solo il nostro quotidiano, piccolo, a volte brutto, quasi sempre banale secondo il giudizio della nostra mente.
> Nel quotidiano c'è tutto quello che deve esserci, quello che serve, quello che siamo o che ci sembra di essere.
> Uscire dal quotidiano significa uscire dalla vita.
> Non vivere con piena consapevolezza qui, fuggire da qui, è una delle follie più perniciose dell'uomo.
> Qui, non altrove.
> Non ci sono abbastanza parole per sostenere questo, non c'è abbastanza potere per affermarlo: tutta la ricerca dell'uomo inizia e finisce nel suo quotidiano.

Non voglio nemmeno andare ad indagare che cosa sia l'altrove dove l'uomo si perde: sono mille quegli altrove, in tutte le direzioni e si chiamano dio, energia, denaro, potere, sesso e chissà in quanti altri modi.
È un argomento di nessun interesse indagare l'altrove dell'uomo quando esso ha compreso che lì, in quell'altrove, qualunque esso sia, è separato da sé, lontano da sé, perduto a sé, sconosciuto a sé.
Non conta come si è perso, conta la consapevolezza di essersi perso; inutile che si maceri, che si senta in colpa: è lontano da sé e questo gli è insopportabile, questo conta.
Se questo vede, se questo gli brucia, allora possiamo parlare del quotidiano e del presente che lo costituisce.

Mi viene in mente un caro amico, un prete, che quando da ragazzina smaniavo per andare in una qualche missione africana mi diceva: vuoi fare la missionaria? Sei nel posto giusto, fermati pure qui a Milano.
Stai dove sei che non c'è niente da cercare altrove, niente che tu non possa vedere qui, nel quotidiano.
Che rabbia allora! Quanto era più affascinante immaginare una missione in Africa rispetto alla banalità del vivere ordinario...
Quelle parole però mi si sono scolpite dentro e, nel vivere, si sono riempite di senso.
Ripenso ai giorni che sono passati e non posso non vedere tutti gli altrove che sono stati fuga da me, luoghi di esperienza, certo, di trasgressione, di confusione, di deserto, di prove e tentativi, di comprensione, di dolorosa infedeltà a me che ogni volta si faceva insopportabile e mi portava un passo più vicina alla ricchezza di ogni "banale" accadere, di ogni cosa, di ogni stare.
Qui, non altrove. Non meglio, non peggio. Qui.
Gli altrove in cui ci perdiamo sono viaggi verso lo stare, l'accogliere, lo scomparire.
C'è la tensione che rende, ad un certo punto, di una scomodità insopportabile trovarsi altrove, lontano da sé, che sia in pseudo trascendenze o in pseudo immanenze, c'è quel pungolo che non dà tregua e c'è la calma pregnante del risiedere.

2 La natura del presente

> Il quotidiano è presente: situazioni, accadere, fatti presenti.
> Non una sequenza di fatti, ma fatti presenti, accadimenti senza un prima e senza un dopo.
> Fatti nudi, crudi, senza tempo.
> La mente unisce i fatti e ne fa una collana: interpretandoli gli dà il colore che vuole. È così che un fatto diviene altro, non realtà ma idea della realtà.
> Non so quanti di noi vivano la realtà, la maggior parte vive il pensiero della realtà.
> Il presente è la realtà solo se:
> -non è connesso al passato;
> -non al futuro;
> -non è interpretato e qualificato.

A-Passato/presente

È la più corrente delle connessioni; il contenitore della memoria è il terminale al quale si congiunge ogni punto del presente: fili saldissimi collegano il punto presente al punto nella memoria: muovendo il presente muoviamo il passato.
Nella consapevolezza di ciò che è stato, delle dinamiche dell'accaduto, del: "Ho detto quello, fatto quell'altro; detto così, fatto cosà", ci costruiamo un film interno: il racconto dell'accaduto è già sua interpretazione e nella interpretazione scompare la realtà.
Perché è già interpretazione? Perché è colorato di paura di aver sbagliato, senso di inadeguatezza o di potenza, vittimismo o

smargiassata: alla luce del pensiero una sequenza di fatti è necessariamente e inesorabilmente interpretata e così muore come realtà.
Può la mente essere neutrale rispetto ad un fatto? Dubito, non credo.
La sola presenza di pensiero che si aggiunge su un fatto, lo qualifica, qualificandolo ne dà una lettura, lo interpreta.
Se dico "Oggi fa caldo" qualifico la realtà oggi; dire che fa caldo è una valutazione soggettiva, per un altro può essere mite, per un altro dolce, per un altro ancora non-caldo.
Il fatto che il termometro dica che alle 5 di mattina di metà ottobre ci siano 14 gradi, se non è posto in rapporto con la storia termica dei miei sessanta anni di vita e con tutto ciò che so del riscaldamento globale, è solo un dato: 14 gradi sono solo 14 gradi, né caldo, né freddo.

> Quando c'è mente c'è valutazione, ponderazione, giudizio, interpretazione: questa è la natura della mente e non vedo né problema, né imperfezione, né impedimento in questo: la mente fa il suo mestiere, crea la realtà del divenire essendo organo nel e del divenire.

Sarebbe come dire che il corpo è impedimento, l'emozione è impedimento, la natura in generale è impedimento, la vita stessa, l'incarnazione è impedimento, ed infatti è stato detto ed è a volte ripetuto, da quanti sostengono che la libertà sia altrove, oltre il limite del divenire, nella trascendenza.
Oltre l'illusione è la libertà? No, dentro l'illusione del divenire, dell'esserci, dell'esistere, della "materia", del tempo, del dolore: è questa una prospettiva veramente altra.

> Nel presente "vestito" dal passato, nell'adesso che si configura attraverso le lenti colorate di ciò che è stato, noi abbiamo la possibilità di cogliere e vivere quell'accadere senza condizionamento, senza colore. Come?
> Vedendo ciò che la mente vi introduce e disconettendolo, depurandolo della sua aggiunta/interpretazione.
> Non combattendo contro la fisiologia della mente, non contro di sé e quel che sorge in sé, ma sapendo che, essendo quella la natura della mente, ciò che essa introduce è a volte essenziale, altre no: se debbo costruire un ponte, la mente di un ingegnere mi è essenziale; se debbo comprendere l'adesso che vivo non mi servono né la mente dell'ingegnere, né la mia.

Se fai il muratore usi la carriola e la cazzuola nelle otto ore di lavoro, non sali sull'autobus per andare a casa con la carriola!
Se ti muovi nel tempo e nello spazio per procurarti il cibo, per leggere un libro, per fare una carezza, per menare un ceffone, ti serve la mente: se vuoi comprendere la natura di ciascuno di questi gesti non ti serve né la memoria, né l'armamentario della mente, hai bisogno di lasciarla lì e di usare altri strumenti.

> Qual è il nostro problema? È che non comprendiamo di avere altri strumenti validi, oltre alla mente, per comprendere la realtà: non osiamo abilitarci ad indagare e sperimentare altro che sia più impalpabile, ma non meno reale del nostro raziocinio, per indagare e conoscere la realtà.
> Naturalmente c'è una ragione per cui non indaghiamo: la visione razionale è visione di controllo, ciò che accade ci sem-

> bra, in un qualche modo, in nostro potere: l'accadere è estensione di noi, danza della nostra identità.
> Fuori dal raziocinio e dal controllo tutto diviene evanescente e noi sembriamo perdere i confini: questo, fino ad un certo punto del nostro cammino di comprensione, è da noi ritenuto non accettabile.
> Stiamo al di qua della ricerca, appoggiamo dove il terreno è solido, o così ci pare: così è, e così è giusto che sia. Ad altra comprensione, quando maturerà, corrisponderà altra indagine ed altro osare.

Nel passato/presente si sostanzia la definizione di noi: in ciò che vivo confluisce tutto ciò che sono stato; la linea, il filo che unisce il passato al presente costituisce le fondamenta del mio esserci come persona: sono la mia storia.

Il ribaltamento di prospettiva è tale da far apparire sacrilego il modo più diffuso di intendere la trascendenza.
La sacralità dell'adesso non è negazione della vita e dei condizionamenti che inevitabilmente, strutturalmente viviamo, è immersione in essi, è esperienza, comprensione, consapevolezza di ciò che siamo, di ciò che è.
La possibilità di riconoscere e di vivere dentro la vita quel che è, l'incondizionato, la realtà, passa attraverso il massimo riconoscimento dei condizionamenti, attraverso la massima accettazione del limite, non attraverso la loro negazione.
Negare la mente, il corpo, le emozioni, la pregnanza del divenire, la natura equivale a una negazione dell'essere. Negare il pensiero non è che un ennesimo condizionamento del pensiero, è l'identificarsi con l'idea che la spiritualità, la verità, la libertà, l'Assoluto, siano da ricercare in un presunto altrove (magari ammantato di incensi, lontano, misterioso, esotico).

Qui tu dici una cosa a mio parere davvero cruciale per il nostro tempo: che "non pensiamo di avere altri strumenti validi, oltre alla mente, per comprendere la realtà".
La razionalità è lo strumento che abbiamo maneggiato per secoli, quello che ci dà un senso di sicurezza e di controllo, che ci conferma nell'identità.
Mi sembra davvero prezioso che chi ne ha la comprensione ed è in grado di farlo si autorizzi a dire che è possibile indagare aspetti meno palpabili della realtà in un modo diverso da quello basato univocamente sull'intelletto, e si faccia carico di parlare, si assuma la responsabilità di dare voce a quello che molti internamente riconoscono, a comprensioni che necessitano un alfabeto adatto, nuovo, per essere dette.
E che non possono non essere dette.

B-Presente/futuro

> La mia storia nasce da un punto, attraversa il presente, si proietta sul futuro: se mi togli da questa successione non posso più definirmi io.
> La vita dell'uomo è una collana fatta di tante perline infilate una dopo l'altra, una dietro l'altra: il presente è solo una perlina più vivida nell'insieme delle perline e della loro sequenza.
> Se togliamo la sequenza non c'è più quel qualcosa che chiamiamo vita e il soggetto che la vive, scompaiono entrambi.
> L'uomo è il passato ma è anche la proiezione sul futuro, su di una possibilità: se togli all'uomo il futuro lo coarti, lo chiudi di fronte ad un orizzonte che gli è necessario, che lui ritiene necessario, e lo scaraventi in una condizione non naturale, per cui non ha elaborato strumenti e capacità di gestione.

> L'uomo si interpreta come colui che diviene e che può: il potere si dispiega nel tempo e il tempo scorre dal passato al futuro.

"Non togliermi il futuro!" è un'espressione altrettanto importante che "Non togliermi il passato!".
Non togliermi il senso del divenire perché è lì che mi sostanzio come vivente.

> L'uomo vive il sogno, la proiezione, l'atto in potenza.
> Puoi togliergli la facoltà di immaginare scene del suo film? No, quell'immaginazione è parte integrante dell'immagine di sé: "Sono il passato che ho vissuto e il futuro che immagino!" questo dice l'uomo, a questo crede, aderisce, e così è giusto e naturale che sia finché gli basta.

Finché gli basta? Cosa intendi?

> Fino a quando ciò che vive conferisce il senso che è necessario alla sua vita; in un'altra stagione, quel senso non gli basterà più e allora avrà necessità di indagare in altre direzioni, alla ricerca di un senso conforme al nuovo sentire che nel contempo è maturato.

C-Interpretazione/qualificazione

Finché gli basta, perché ad un certo punto la collana di perline non gli basterà più: stimolato dal dolore, dalla frustrazione o dalla semplice comprensione che ha acquisito esperienza su esperienza,

inizia ad avere esigenza di andare più a fondo nel processo del divenire e allora scopre che quel processo è costituito dall'essere.
Solo a questo punto si accorge veramente di quanta interpretazione aggiunge su ciò che attimo dopo attimo vive.
I suoi occhi si aprono sulla consapevolezza che ogni fatto viene qualificato e così facendo è subito vecchio, già conosciuto, usato.

> L'uomo si rende conto, in maniera più o meno consapevole, che la tensione tra passato e futuro lo imprigiona, non gli permette di vedere quel che ha tra le mani: se ha poco vede il lamento; se ha molto vede la paura di perderlo, in entrambe le situazioni sente di essere prigioniero del proprio atteggiamento, della propria lettura della realtà.
> Solo ora comincia a comprendere che esiste questo automatismo dell'etichettare, qualificare, giudicare, interpretare: gli era sembrato che fosse naturale, quello lui era, ma ora qualcosa si è incrinato e non gli sembra più che questo sia naturale, anzi, gli sembra pesante e innaturale.
> Attraverso le esperienze il suo sguardo è cambiato perché le esperienze hanno prodotto comprensione, il sentire conseguente si è ampliato e oggi ha un'altra percezione della realtà molto diversa dalla precedente.
> "Perché debbo sempre aggiungere sulla realtà il mio commento, la mia opinione?"
> "Voglio imparare a tacere!"
> Così si apre una nuova stagione che richiede attitudini nuove, in buona parte sconosciute.
> Il presente è quel fatto che non ha passato né futuro.
> Il presente non diviene.

> È un fotogramma e la macchina da proiezione ha il motore spento: la pellicola non scorre, la lampada illumina sempre lo stesso fotogramma, la luce attraversa l'obbiettivo e prende forma sullo schermo.
> Il presente è stare. Non fluire. Non divenire. Privo di tempo.
> Il presente non è limitato dal non avere un prima e un dopo, ma, proprio perché è estratto dalla consequenzialità del divenire, si dilata nell'essere senza tempo.
> Spazio infinito.
> Qualunque sia il fatto: un pensiero, un'emozione, un'azione, un sentire, se vengono vissuti in sé, non connessi a ciò che li precede e li segue, quei fatti divengono immensità vasta, profonda, misteriosa.

Questa dilatazione, questo stare nell'essere senza tempo, in attimi non più connessi in una sequenza, assoluti, è quel che chiamiamo contemplazione?

Si.

D-Immensità vasta

> Senza confine, in tutte le direzioni c'è spazio, possibilità di estendersi con la comprensione.
> In basso, in alto; a sinistra, a destra; a ovest, a sud, a nord, ad est, l'orizzonte è libero, il limite personale non è di ostacolo perché nel presente il limite è la possibilità non l'impedimento: attraverso il limite indago il non-limite e questa indagine non ha confine, potenzialmente.

> *Sterile che mi arrabbi per i miei difetti, che mi vergogni delle mie inadeguatezze, che mi senta vittima delle mie carenze, inutile soffrire per quel cozzare della mente contro i suoi bordi; non tento di ignorarli, negarli o ammantarli d'altro, i miei limiti li accolgo per quel che sono: pungolo per l'espansione della comprensione.*
> *Mi inchino ai miei limiti.*

E-Immensità profonda

> Quanto è possibile comprendere? È così vasto che mi sembra di impazzire. Quanto è possibile scendere in profondità nel conoscere ciò che l'accadere presenta?
> Quel semplice apparire del fatto, del fotogramma, apre un orizzonte di conoscenza e comprensione, quel fatto impressiona, come il calco della mano impressiona l'argilla, e mi chiedo quanto possa imprimersi nell'intimo del processo del comprendere.
> C'è un andare verso il fatto e un lasciare compenetrarsi dal fatto: la comprensione si affaccia e scandaglia, il fatto viene e imprime e impressiona e invade e dilaga in tutti gli angoli e gli anfratti del comprendere.
> Non sono due movimenti, è uno solo e non è un movimento, è la dinamica dello stare: dentro l'immobilità tutto il dinamismo possibile.
> Nello stare tutto l'essere, nell'essere tutto l'accadere, senza successione, nella totale simultaneità.

La consapevolezza che infinita comprensione è lì, possibile.
Non necessariamente fruibile, ma questo non conta: non c'è più differenza tra il possibile e il potenziale, l'uno contiene l'altro.

F-Immensità misteriosa

> Lì, di fronte a quella vastità espressa dal e nel piccolo fatto che accade, dalla consapevolezza che tutto abbraccia, si presenta a me un limite di indagine: non sono adeguato, non ho gli strumenti, non ho lo sguardo sufficientemente profondo, non ho i sensi per indagare, oltre un certo punto, ciò che accade; questo mi induce a fermarmi e i passi che mi attendono, e che non posso percorrere, vengono avvolti nel mistero.
> Lì sperimento il mio limite, la mia incompletezza, sono come un bambino che vorrebbe leggere ma non ha ancora appreso le basi di quella lingua: ciò che si presenta come mistero è ciò che mi ricorda che ancora lungo è il cammino, che l'indagine sulla realtà è solo agli inizi, che l'esperienza dell'unità con l'insieme non ha fatto altro che piccoli passi.

Quell'esperienza del mistero mi avvolge di tutto l'immenso respiro del non conosciuto, di quell'intelligenza non esplorata, di quell'armonia non compenetrata, di quel sacro che è la nostra reazione di fronte all'immensamente vasto, complesso, amorevole.
Non conosco gli alfabeti, ma non mi fermo: so che domani mi attende la lettera A, ammesso che quell'alfabeto inizi dalla A.
Il mistero della vastità e profondità del presente mi rende chiaro come l'uomo comprende ciò per cui ha i sensi, ciò che i suoi corpi - qui il corpo della coscienza - possono abbracciare.
Rende chiaro che la coscienza è in costruzione, un immenso cantiere aperto, un corpo in divenire in tutti noi che siamo incarnati.
Vari sono i livelli di avanzamento dei cantieri, estremamente vario il sentire delle persone: per ogni sentire una possibilità di sperimentare la realtà.

Più è vasto il sentire, più lo sguardo è profondo: domani impareremo ancora.

Ognuno incontra il limite del proprio sentire.
Al suo cospetto si staglia una vastità che non si ha strumento per decifrare, il mistero che compenetra, che la coscienza non comprende, il tutto che l'alfabeto del limite divide in parti.
Siamo lì, a chiedere alla vita di plasmarci, ci affidiamo, ci impegniamo, contempliamo l'accadere, l'irriducibile parte di mistero di ogni accadere.
La realtà ci rimanda al limite, a ciò che siamo: lavori in corso verso la realtà.

3 Sostanza dell'atteggiamento meditativo

> Meditare è:
> -disporsi all'accadere;
> -lasciare;
> -accogliere l'accadere;
> -lasciarsi attraversare dall'accadere senza trattenere;
> -scoprire lo spazio, lo zero, l'essenziale;
> -vivere la perdita dell'essere, il ritorno dell'esserci e deliberatamente scegliere di tornare all'essere;
> -l'abbandono senza condizione.
> Questa è la dinamica interna alla pratica del meditare, da questa esperienza sorge una prospettiva di vita, un'impronta, un condizionamento: la meditazione da fatto a sé diviene vita che è, atteggiamento meditativo che permea ogni aspetto dell'esistere.
> L'atteggiamento del meditante diviene attitudine: il giardino della presenza da piccolo orto diviene l'intera vita.

A-Disporsi all'accadere

Se mi osservo posso vedere dove è posta la consapevolezza, quanto l'identificazione è unilaterale, quanto sono in una compulsione, quanto in una coazione, quanto sono lontano dall'accadere perché stretto di sguardo: vedo quell'emozione che mi prende e mi sembra l'oceano mare; vedo quel pensiero che mi perseguita da giorni, mi sento prigioniero, invaso e non riesco a fare uno scatto di reni per lasciarlo lì.

Il disporsi inizia dal vedersi, è un gesto di una portata immensa, in un attimo, o in una sequenza di attimi, mi vedo e mi dico: "Cosa fai?!".
È un voltarsi: un fermarsi, un girarsi, un portarsi fuori dal sentiero mentre tutti gli altri proseguono, consapevole che ti sei perso, disorientato eppure presente a te: "Che cosa sto facendo?!".

> Disporsi significa fermare gli automatismi, essere consapevoli di dove si è finiti, vivere la lontananza da sé, sapere di dover tornare: solo allora ci disponiamo.

"Dove sono finito? debbo tornare.."
Nella cavità toracica si apre uno spazio, un vuoto da colmare: mi posso disporre perché avverto in me una mancanza, un'amputazione.

> Disporsi è aprirsi ad una possibilità: è vedere una condizione e farsi concavi all'indagine di quell'assenza di sé.
> Disporsi è il gesto del contadino che prepara il letto di semina, in autunno; è il gesto dell'operaio che dispone gli attrezzi sul banco di lavoro prima di iniziare; è il gesto dello studente che appoggia la tazza del caffè sul tavolo di fianco al libro.
> Disporsi è quel tempo che prepara l'incontro con sé, il primo e l'ultimo degli incontri.
> Il primo, perché finché non inizio a conoscere me, a vedere me, non ho ancora iniziato a vedere la vita; l'ultimo, perché quando il mio viaggio è finito e non sono più necessario a me stesso, sono divenuto inutile, contatto la mia inutilità come ultima consapevolezza.

Disporsi è uno sguardo, un gesto, un ritrovarsi, convertirsi, volgersi a sé: ora possiamo occuparci di noi, non del fare, non del divenire, ma dell'essere, perché dall'essere ci siamo persi e ne abbiamo consapevolezza.
Se non ci fossimo persi e non ne avessimo consapevolezza, non ci sarebbe tutto il processo che inizia con il disporsi e di cui adesso parleremo.

> Il disporsi sorge dall'esigenza inderogabile di risiedere a casa.
> Se non c'è consapevolezza della lontananza non c'è avvio del processo del ritorno: "Desidero tornare, mi dispongo, mi piego in me, su quel centro che ho perduto e che non frequento abbastanza".
> Disporsi è l'avvio del tornare, è la memoria del proprio vero essere, l'impulso che mai ci abbandona a risiedere nell'essenziale.

Descrivi la condizione al disporsi, quel che lo "precede", come un'assenza a sé, un senso di amputazione che porta a vedersi nella dispersione, nell'identificazione unilaterale. È una sorta di "risveglio" che porta a fermarsi, a rivolgersi a sé.
È molto chiaro, sensazione nota. Spesso coglie nella forma e con la sensazione repentina del disallineamento, del baricentro spostato, come un segnale interno che fa trasalire e dispone a tornare al neutro.

B-Lasciare

> Che cosa sta accadendo? Cosa c'è nel pensiero, cosa nell'emozione, cosa nell'azione, cosa nell'intenzione?

> Ora che la fuga si arresta e mi vedo, dove è sparso il mio essere? Quanto è frantumato in identificazioni parziali e quanto ho perso quella visone d'insieme, quel sentire l'insieme?
> Il ritorno inizia dalla consapevolezza del corpo, del respiro, delle mani, dei piedi appoggiati, delle cose più semplici e più immediate che costituiscono l'accadere di adesso.
> Da un lato le mille identificazioni, dall'altro l'incedere ritmico del respiro, le mani che si fanno pesanti.
> Tornare, venire qui, nella semplicità dell'accadere, lasciare il flusso dei pensieri e di tutto il resto.
> Lasciare.
> Non puoi fare un passo se non lasci quello precedente; non puoi inspirare di nuovo se non espiri; non puoi vivere se qualcosa di te non muore.
> Non c'è apertura al possibile se non c'è la coltivazione incessante del gesto del lasciare: tutto si crea dal lasciare.
> La vita nasce dal perdere.
> Il seme, come natura di seme, lascia il passo a qualcosa che contiene: la natura di germoglio.

Il passato libera il presente e il presente libera il futuro; più è radicale il gesto del liberarsi di ciò che è stato, più si supera il limite di comprensione che quello conteneva e ci si apre verso una possibilità di esperienza, di conoscenza, di comprensione nuovi.
Occorre liberarsi di un limite di comprensione e, per farlo, è necessario essere nell'esperienza presente con tutta la consapevolezza e la dedizione possibile: solo dall'esperienza sorge la trasformazione del sentire, solo quando intenzione, mente, emozione ed azione sono allineate in un accadere.

> Nell'adesso che accade so che si gioca la partita dell'apprendimento, dell'ampliamento del sentire: non voglio essere condizionato da ciò che ho compreso, non più di tanto; voglio rompere gli argini del già compreso per lasciarmi invadere da un'onda più vasta.
> Ecco perché lasciamo ed ecco cosa lasciamo: la mente con i suoi recitati, la coscienza con i suoi limiti.
> Attenzione su questo: non lasciamo solo la mente, l'identità per risiedere nel paradiso del sentire: lasciamo anche il sentire e ci apriamo sull'essere che trascende il limite del sentire.

Non è un lasciare l'ingorgo dell'identità, è un lasciare tutto compreso quello che altri chiamano il vero Sé.
Non è un uscire dall'ombra per entrare nella luce dello spirito, dell'essere, del Sé.

> È un lasciare, un lasciare, un lasciare per andare incontro all'ignoto, al non-essere, allo scomparire, alla trasparenza che unica è condizione per non trattenere niente.
> Nella meditazione non c'è la danza tra identità e coscienza e non c'è il transito dall'esserci al sentire: meditare è entrare nello spazio dell'essere non qualificato e non qualificabile.
> Lasciare è un gesto radicale: lasciare tutto.
> La meditazione non è il gesto più sacro del ricercatore di sé, è la distruzione di ogni ricerca, di ogni via, di ogni processo, di ogni ipotetica smania di costruire qualcosa.

Deserto. Sabbia. Serpi. Rare erbe rinsecchite. Vento. Caldo. Freddo. Oasi. Verde. Acqua. Affetti. Sabbia. Sabbia.

Se entro nella meditazione per scoprire il mio vero Sé sono un mercante, siamo al mercato delle vacche.
Lasciare senza condizione.
Lasciare senza aspettativa.
Lasciare senza rimpianto.
Lasciare è accettare di morire,
ogni volta, per sempre.

34 Chiamata a sé la folla con i suoi discepoli, disse loro: «Se uno vuol venire dietro a me, rinunci a se stesso, prenda la sua croce e mi segua. 35 Perché chi vorrà salvare la sua vita, la perderà; ma chi perderà la sua vita per amor mio e del vangelo, la salverà. 36 E che giova all'uomo se guadagna tutto il mondo e perde l'anima sua? 37 Infatti, che darebbe l'uomo in cambio della sua anima?[13]

Per andare oltre devo lasciare incondizionatamente quel che precede. Qualcosa deve cessare affinché qualcosa inizi.
È la legge di ogni trasformazione.
Ogni respiro è nuovo e non tornerà.
Interessante qui che tu abbia sottolineato come anche la comprensione coscienziale debba essere lasciata per procedere; se la portiamo come bagaglio acquisito, come ciò che sentiamo di essere più autenticamente, se ci attestiamo su quel "registro" (fosse anche l'unico aspetto di noi che tratteniamo, anziché lasciar andare anche il piano di coscienza, anche il sentire), rappresenterà un condizionamento fra altri condizionamenti.
Non è superfluo sottolinearlo perché mi sembra che spesso venga trasmesso un messaggio di "centratura" rispetto al meditare che anziché sottolineare lo scorrere di tutto ciò che si presenta (vedere, accogliere, non trattenere) enfatizza una sorta di "stazionamento nel sentire".

[13] *Marco 8, 34-37*

C-Accogliere l'accadere

> Ciò che adesso accade è l'unica cosa che esiste; ciò che sorge mi può piacere o no ma è la vita che sta accadendo, è il fatto determinante e non ho altra scelta che accoglierlo.
> Non c'è libero arbitrio nella meditazione, non c'è scelta, non siamo nell'ambito dell'identità che sceglie e discerne.
> C'è una sola possibilità, accogliere: qualunque cosa sorga in sé, qualunque sorga nell'ambiente.
> Non è rilevante che la mente protesti, che si ecciti, che si annoi, che giudichi: non c'è scelta, tutto questo accade e viene accolto come fisiologia del presente, sua intima natura.
> Il rifiuto è parte del presente e della meditazione;
> l'avversione è parte del presente;
> la tenerezza è parte del presente.
> La meditazione è il teatro della vita dove tutto accade e tutto è accolto e l'uomo non ha scelta: è la fine dell'uomo così come lo abbiamo conosciuto ed è l'affacciarsi dell'uomo nuovo che appoggia sul niente, sull'inconsistenza, sul limite e sulla dimenticanza del limite.
> Sul mistero.
> Sull'essere.

Dopo il lasciare, l'altra chiave, per l'altra porta, è l'accogliere, il farsi concavità, pozzanghera.
Solo un non-essere può accogliere, non opporre resistenza.
Solo una finestra aperta mette in relazione la stanza con il fuori e supera la distinzione dentro-fuori.
Non-stanza, non-fuori, non-dentro, non-relazione dentro-fuori.

> Accogliere richiede che l'accogliente sia ridotto ai minimi termini; colui che accoglie non si cura di sé e allora può risaltare ciò che accade, che viene e che va, che sorge e scompare, che impatta e scuote e rilascia la presa.
> Scompare l'accogliente e viene sostituito da una canna mossa dalla brezza, dal vento, dalla tempesta; immobile nella quiete e nella tempesta.
> Un paradosso: mossa nei corpi, immobile nell'essere.
> Non io accolgo ma l'accoglienza accoglie.
> Il flusso dei pensieri viene e va; le emozioni pulsano, le azioni accadono, è naturale, questa è la vita, questo viene accolto.
> Non il mio pensiero accade, il pensiero accade.
> Non la mia emozione accade, l'emozione accade.
> Non l'azione mia accade, l'azione accade.

La vita accade in mille modi, tutto viene visto, lasciato giungere, accolto dalla finestra aperta, lasciato invadere il campo della stanza, lasciato che sia.
Nessuna opposizione, nessuna resistenza.
Stare.
Niente da perseguire.
Lasciare che sia.
Non c'è aspetto di me che in meditazione non affiori, come nella vita la presenza dell'altro mi mette continuamente a nudo, così nello stare e nel silenzio della meditazione il film di ciò che sono, o credo di essere, scorre inesorabile.
Se la meditazione non è la ricerca di una tossicità trascendentale, il perseguimento di stati, la continuazione del circo delle illusioni, perché può essere anche questo, ma se non lo è, se è lasciata operare presenta non il circo del vorrei ma semplicemente l'essere.

Nel "detendersi" della mente affiorano come lampi i passaggi complessi del nostro esistere, i nodi esistenziali, le paure, le inadeguatezze, la tensione verso, il processo esistenziale, le dinamiche incarnative.
La meditazione come luogo del conosci te stesso, dove ineluttabile avanza quel te stesso e scorre davanti alla consapevolezza: grave sarebbe fuggirlo.
Certo, la meditazione, non prevedendo la relazione con l'altro, non può produrre in maniera diretta cambiamento: non si cambia perché ci si vede e basta, si cambia perché ci si vede e si opera, al passo successivo, in una maniera più conforme al superamento del limite in questione.

> Nel tempo della meditazione ci vediamo e prendiamo atto, ma l'officina è differita, il corpo a corpo, quella prossimità che non dà scampo, sono allentati.
> Ciò non toglie che la meditazione prepara il cambiamento e non di rado in quello stare si illuminano spazi di consapevolezza, aree buie vengono esposte, meccanismi si svelano nella loro origine e nel loro dispiegarsi.
> La meditazione prepara e dischiude: la vita di relazione conduce a compimento, tutto conduce a compimento.

Porrei lo stato meditativo a metà strada tra la coscienza di veglia e quella di sonno, tra la coscienza dell'incarnazione e quella del dopo morte: né l'una, né l'altra ma ciò che prepara la comprensione illuminando la persona dell'essere che la costituisce, della spinta che la conduce, dei passaggi indifferibili, delle opportunità che l'attendono.

Qui parlo della esperienza della meditazione matura, quella che si può sperimentare dopo lunghi anni di pratica; non parlo invece della esperienza del neofita o dell'entusiasta che è altra cosa.
L'accogliere è centrale: da qualunque livello di consapevolezza giunga ciò che ci attraversa, questo va accolto senza condizioni perché parla di noi, della nostra vita, di quello che la nostra vita non è ma tende ad essere, dell'alterità che bussa, del semplice essere.
Accogliere è non muoversi, rimanere saldi in posizione: le immagini di noi affiorano impietose, inclementi, pressanti e noi non ci muoviamo. Vorremmo, forse, nascondere il volto dietro alle mani ma restiamo immobili come pietre e lasciamo che accada sapendo che nulla è più terapeutico per noi di quel vederci, nulla ci può sanare di più perché la consapevolezza è il sale della vita interiore.
Fermi come pietre assistiamo allo spettacolo dell'essere umani svelati nella carne nuda: non muoversi è l'imperativo, metafora del non ribellarsi, del non opporsi ma dell'assecondare, del lasciare che sia.
Sia quel che è, non mi opporrò.
Fino in fondo, non fuggirò da me stesso.
Non chiuderò gli occhi, non distoglierò lo sguardo, non mi nasconderò a me stesso.
Immobile starò e lascerò che le immagini scorrano.[14]
Dopo porterò tutto questo nella vita e lì verrò trasformato.

[14] Qui abbiamo parlato dell'esperienza della meditazione che R conosce, lo zazen, la meditazione propria del buddismo zen: immobili davanti ad un muro bianco. Ci sono molte forme e pratiche di meditazione, alcune meno svelanti e forse meno radicali, ma di quelle non sappiamo dire.

La prima volta che ho chiuso gli occhi venti minuti per dispormi a meditare "là dentro" si è scatenato un pandemonio.
Fisicamente, mentalmente, emotivamente.
Stare ferma si è trasformato in una tortura, soffocavo, avevo male ovunque, avvampavo di calore, mi chiedevo più volte al secondo quanto tempo fosse passato, una tortura, una ribellione totale, di ogni fibra.
Sono rimasta, nel senso che a malapena non sono fuggita, e non ho avuto altro da fare che mettermi a osservare quel che accadeva, sperando finisse tutto al più presto.
Ad un certo punto è spuntato "qualcosa" di calmo, uno spazio di calma in quell'insopportabile, stridente, frastuono.
Allora mi sono messa lì al riparo, "casa", e ho guardato intorno. Alternavo momenti in cui ero presa nel vortice dell'identificazione con le mie produzioni mentali, dove sensazioni ed emozioni mi sovrastavano, a momenti in cui tornavo nella calma e le riconoscevo per quel che erano.
Non so quando ho smesso di pensare allo scorrere del tempo, ma nel momento in cui la voce guida ha invitato ad aprire gli occhi poteva essere passato un secolo, o un secondo.
Dopo qualche anno chiudo gli occhi e trovo il paesaggio di me immersa nell'ambiente. Constato senza paura quell'accadere, sempre simile, sempre diverso. Le mie tipicità identitarie... le mille variabili ambientali, l'accadere molteplice di ogni attimo, la simultaneità o la selettività percettiva.
È uno sguardo crudo che contiene tutto, comodo o scomodo non cambia, c'è spazio, c'è calma, c'è familiarità.
Ogni tanto mi imbambolo in una specie di sospensione senza peso che di solito è introdotta dalla sensazione di "colare internamente", perfettamente in asse, un po' come cadere sul posto senza cadere, sentire ogni atomo al suo posto, difficile da descrivere. Quando sono lì tutto continua ad accadere e ad essere avvertito, ma un po' come se si fosse immersi in un liquido, ovattati, come uno strato più in là.

È vero, la meditazione è come una palestra da frequentare uscendo dall'officina. Allena.
A me, in particolare, credo abbia predisposto a non alimentare le emozioni.

D-Lasciarsi attraversare dall'accadere, senza trattenere

> Tutto ciò che giunge va lasciato alla vita: tutto attraversa, tutto illumina, tutto transita e nulla viene coltivato, trattenuto, indagato.
> La meditazione non è il momento della riflessione, dell'indagine, dell'analisi: è solo stare, vedere, prendere atto.
> Lasciarsi attraversare come una porta dall'aria, da una persona, da una luce: la porta non si muove, non si protende a fermarti, lascia che tu vada, è nella sua natura essere attraversata, se è aperta. Se è chiusa non è la porta della meditazione ma della mente che canta se stessa.
> Se è aperta, tutto scorre.
> Fiume che va, corrente che trasporta tronchi, rami, carcasse di animali morti, plastica, alghe, radici.
> Una delle grandezze dell'esperienza meditativa è questo scorrere: la piena, vasta, lucida consapevolezza che vede la vita scorrere, il limite scorrere, il cadere scorrere, le nefandezze scorrere, le generosità scorrere.
> Tutto scorre e la meditazione questo testimonia: non esiste qualcuno che è, esiste lo scorrere, questa è l'esperienza che non può non sorgere dall'essere sasso.

Non trattenere, non colpevolizzarsi: per un attimo l'orrore di noi ci invade e poi scorre, lasciamo deliberatamente che scorra.
Verrà dell'altro e lasceremo anche quello; si fermerà il fiume?

Non nella meditazione, ma nell'esperienza che chiamiamo contemplazione, nel frutto che dalla meditazione matura.

> Qui, nella meditazione, il fiume delle immagini, il film del nostro essere, può rallentare molto, in certe anse raggiungere l'immobilità ma, nella meditazione, c'è ancora un soggetto e quindi c'è divenire.
> Lasciamo che sia, lasciamo che divenga, non occupiamoci del nostro esserci o meno: lo scomparire non è compito nostro, si viene fatti scomparire, non si scompare.

Occupiamoci di ciò che è e del suo fluido divenire, di niente altro.
Erba di ripa che assume la direzione dell'acqua che scorre.
Siamo quel che siamo, è evidente quel che siamo ma, quest'essere, scorre.
Mai uguale a se stesso, in continuo mutare, per noi c'è una possibilità data proprio dallo scorrere: qualunque sia il nostro limite, qualunque lo scoglio che ci blocca, qualunque l'inadeguatezza, domani sarà diverso, tra un attimo sarà diverso.
Lo scorrere è la pietà per sé fatta accadere.
Non c'è nulla che non veda, non c'è nulla che non lasci andare.
Non importa che cosa il vedere produca come reazione interna: nulla è celato, immobile resto qualunque sia il colpo ricevuto.
Sto, nella piena consapevolezza di me ed infinitamente oltre me.
Colui che ha un nome e il senza-nome, simultaneamente.
Il fiume scorre e lava il sangue: sono immobile come una pietra.
La totale immobilità è il massimo di movimento: tutto transita, nulla può piegarmi.
Si può stare solo lasciandosi attraversare da ogni fatto: lo stare è trasparenza che non presenta attrito al giungere.

L'esperienza dell'impermanenza vissuta nella meditazione mi sembra uno degli aspetti che più direttamente e facilmente scopriamo "traslati" nell'accadere quotidiano: tutto cambia, ogni istante, ogni persona, ogni cosa, ogni situazione, ogni resistenza, ogni capacità, ogni emozione, ogni dolore fisico, ogni fatica apparentemente insormontabile... Nell'accettazione di questo, nell'adesione a ciò che è, nell'accogliere ciò che nella meditazione ci passa davanti, si apre una prospettiva di speranza, di fiducia interna, un senso di affidamento permanente alla vita.

E-Scoprire lo spazio, lo zero, l'essenziale

Lo stare apre sull'esperienza dello spazio.
C'è spazio tra un'onda e l'altra, tra un'immagine e l'altra, tra un pensiero e l'altro, tra un vedersi e l'altro.
La pietra viene attraversata da scene intrise di spazio e l'elemento predominante è lo spazio stesso.
Non affollamento; non contiguità; non pressione.
Lo stare apre sull'universo dello spazio: c'è spazio tra atomo e atomo e all'interno dell'atomo; c'è spazio tra le molecole, tra le cellule, tra gli organi, tra i corpi, tra i mondi.
La mente ama l'affollamento, l'eccitazione, lo stimolo.
La pietra sperimenta l'immobilità piena di spazio e vuota di tempo.
Il mondo è lontano, la mente è lontana, l'emozione è lontana, il fare è lontano: la limitatezza dell'essere piccoli e insignificanti uomini lascia il passo all'esperienza dell'essere e basta. Pietre assise su pavimenti immobili, circondati da pareti immobili, in un mondo immobile: fotogrammi.

Il cavo di alimentazione della macchina da proiezione penzola inerte.
Non c'è connessione, correlazione, tra il pavimento, le mura, il mondo e la pietra.
La disconnessione ha operato il suo miracolo e ha frantumato l'apparente unitarietà del divenire, rimangono solo fotogrammi non connessi e tra loro spazio.
Lo zero.
Casa è vuota. Sono spariti i mobili, i libri, i vestiti, il cibo; rimangono solo ombre soffuse. Casa è vuota.
Di fianco ad una finestra c'è una pietra seduta: casa è vuota.
È finita.
In qualunque direzione volge lo sguardo, è finita.
Nulla è rimasto, zero.
Non una parola che porti un senso; non un'immagine che stimoli qualcosa; non un pensiero che appartenga; non un affetto; non un legame.
Non c'è niente. Non il Dio di cui parlano gli uomini; non la via, la ricerca, l'imparare, il cambiare; non i processi, non le crisi, non l'identificazione e la disconnessione.
Lontano è il mondo.
Senza nulla credere, a nulla aderire, nulla pensare: vuoti di opinione, di sguardo personale; vuoti di sé.
Dovunque, in ogni direzione, spazio, zero, la chiara percezione che è finita.
L'essenziale.
Quell'ombra.
Quel leggero movimento dell'aria.
Lo stridere della civetta nella notte.
La piega della coperta sulle gambe.

I passi, il pavimento che vibra, tua figlia che si prepara per la scuola.
Un coperchio che cade.
Enni che si gratta.
Il buio della stanza rischiarata dal monitor.
Essenziale non è ciò che ci nutre, ma ciò che è.
Se scompare il soggetto non c'è più qualcuno che deve nutrirsi di qualcosa; non esiste più la spinta a connettere fotogrammi per ricavarne senso.
Non c'è alcun senso nella vita, tutta la nostra ricerca conduce ad una non risposta, ad un non senso.
Nulla ha senso, semplicemente è.

> La pietra immobile, immersa nello spazio, appoggiata sullo zero, ha superato il problema del senso nel modo più semplice: ha dimenticato la domanda.
> L'essenziale non è un breve elenco di cose da mettere nello zaino: l'essenziale è ogni accadere quando è vissuto come tale, privo di passato e di futuro, semplice battere della vita nel vuoto dell'essere.

F-Vivere la perdita dell'essere, il ritorno dell'esserci e deliberatamente scegliere di tornare all'essere.

> Quando la pratica della meditazione è divenuta costume di vita, l'immersione è profonda, il palombaro sembra non tornare più in superficie.
> Qualcosa accade, i sensori si riconnettono, il film sembra ricominciare a scorrere.
> La pietra vive una duplicità: parte della sua consapevolezza è ancora là, ancorata nella profondità, parte sta tornando a connettersi con il divenire.
> Il freddo ai piedi costringe a mettersi i calzini; timidamente l'alba s'avvicina; nella camera da letto il materasso di lana viene battuto.
> Scorre la realtà sulla pelle della pietra; sulla pelle perché la pietra non è e non può essere attraversata se non esiste.
> Passeranno le ore e pian piano si stabilirà una connessione, una sensazione d'essere e poi d'esserci.

Non l'esserci dell'io ci sono: l'esserci di infiniti sensori che percepiscono e interagiscono con l'accadere, quell'esserci che conferisce parvenza di realtà all'esistere senza mai farlo divenire "io ci sono".
Quando viene affermato che è finita, significa che quel "io ci sono" non è più sostenibile, non-verità svelata e acquisita, processo impercorribile.

> Qualsiasi sia lo stimolo che sorge, la consapevolezza e la comprensione dell'illusorietà di quell'esserci è incancellabile.

> Ovunque la mente si protenda il suo attaccarsi non è credibile.
> Qualunque ombra attraversi l'identità, è solo ombra.
> È finita significa che il racconto è racconto e il lettore è scomparso: rimangono solo parole e pagine scritte ma nessuno che vi sia partecipe.
> L'esserci fa parte di quel libro; l'essere di quel lasciare il libro lì.

Si è consumata una frattura insanabile tra il libro e il suo lettore non perché il lettore abbia perso interesse per il libro ma perché, ad un certo punto del suo cammino di lettore, ha perso interesse per la narrazione di sé.
Non è più riuscito ad interpretarsi come lettore: un tarlo l'ha divorato e alla fine è rimasta solo segatura.
Il tarlo è la disconnessione di cui la meditazione è forma tangibile, uno dei nomi che ne declina l'esperienza.

Quando l'illusorietà dell'esserci diventa esperienza palpabile è irreversibile, l'essere non è più restituito all'illusione dell'esistere, del divenire.
L'esserci è allora una sorta di esserci in prestito, assemblaggio di sensori, il minimo per reggere l'interazione con l'accadere.

G-L'abbandono senza condizione

> Colui che non è, il meditante, è colui che sta e, scendendo nel processo, è lo stare.
> Lo stare non sa che farsene del meditante, non esiste alcun meditante, esiste lo stare.

> Non esiste più alcun processo, solo lo stare, abbandono senza condizione.
> La pietra si lascia piovere addosso; si lascia calciare da un bambino, si lascia orinare sopra da una donna con la vescica piena in una angolo di strada.
> La pietra non ha condizioni da porre perché è oltre l'esserci: l'essere non conosce il condizionamento, è quel che è e non diviene.
> L'abbandono senza condizione della vela al vento, del ramo al fiume, dell'uomo alla vita.
> Irrilevanti nell'immenso disegno veniamo portati.

Chi viene portato? Nessuno che dica io di sé.
Chi c'è non può essere portato, l'essere è condotto in ogni dove ed oltre ogni dove.
L'essere è immobilità e divenire e superamento di immobilità e divenire: l'essere è l'uno che contiene il due.
L'essere è la condizione, il suo superamento, l'assenza di condizione e superamento.
L'abbandono, ora questa parola può suonare diversa:
nello spazio, nello zero, nell'essenziale, l'abbandono è la nota che tutto questo pervade.

> È scomparso colui che resiste, l'esserci, e rimane "qualcuno" il cui nome è "l'abbandono".

Fortuna che tu abbia, per dirlo, parole che contengono e veicolano esperienza.

4 L'esperienza contemplativa[15]

> L'abbandono viene preso e condotto.
> Questa è l'esperienza della contemplazione.
> La coscienza si fa vita senza mediazione, senza resistenza e condizionamento.
> Sempre la coscienza si fa vita e abbiamo più volte detto che vivere non è altro che portare a rappresentazione il sentire di coscienza, ma, nell'esperienza della contemplazione, accade qualcosa che supera la comune consapevolezza.
> Lo sguardo sul presente, la consapevolezza di questo, viene letteralmente invaso da un sentire vasto e permeante, intelligente e sconfinato, compassionevole e fermo: un'onda ci trascende e ci attraversa come vento, inequivocabile è la sua natura, infinita la sua vastità.
> Questo libro è scritto da quel vento.
> Il processo della contemplazione:
> -l'approssimarsi;
> -l'essere attraversati: la vita vive se stessa;
> -l'uscita;
> -lo stress dei corpi;
> -la routine di quello stato;
> -la perdita della propria vita.

È inequivocabile, quel sentire che trascende nell'immanenza.
Si può dire senza pudore, perché quel che rimane del proprio esserci è come sospeso, come involucro muto, marginale, evanescente.

[15] *Tutto il processo che verrà descritto non ha pretesa di oggettività, è quanto appartiene ad una esperienza personale e vuole semplicemente adombrare al lettore i confini di uno sperimentare.*

"Viene letteralmente invaso da un sentire vasto e permeante, intelligente e sconfinato, compassionevole e fermo".

A-L'approssimarsi

Jiddu Krishnamurti, prima di iniziare a parlare davanti a un pubblico, passava mezz'ora a sistemarsi davanti allo specchio.
Aveva tratti di narcisismo? Non credo. Compiva un rito mentre quella forza saliva e si stabilizzava in lui; niente di impegnativo andava fatto, niente di cognitivamente coinvolgente, solo piccole cose erano permesse. Il soggetto era attento al vestire, alla pulizia, all'ordine e compiva quindi quei piccoli gesti di accudimento di sé.
Osservate Roberto Vecchioni prima che inizi a cantare, osservatene lo sguardo, lo stato interiore, vedrete l'onda che sta salendo e pian piano lo invade: quando inizierà a cantare l'onda sarà consolidata e si esprimerà raggiungendo un apice nel corso del canto.
Il tempo che precede il temporale; il crescere dell'onda prima di rompersi; il fiore che si apre al sole del mattino; lo stare d'estate in attesa della pioggia; l'amante che attende l'amata; la notte che si abbandona al giorno.

"Come la cerva anela ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te, o Dio.
L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente:
quando verrò e vedrò il volto di Dio?"[16]

Non stiamo parlando di quello stato di cui parla il salmo: lì c'è qualcuno che anela a qualcosa, qua c'è uno stato di sospensione.

[16] *Salmo 41*

Non c'è attesa, non c'è colui che attende, la consapevolezza di sé come esistente è rarefatta, stemperata, sullo sfondo, marginale.
È un tempo di sospensione, un non-tempo di preparazione.
C'è vulnerabilità, fragilità, precarietà: i corpi sono esposti, senza pelle, inizia il processo del senza-pelle che durerà per ore o giorni o settimane.
Si è esposti: qualcosa arriverà e sconquasserà.
Non c'è desiderio di quello, non c'è timore, c'è lucida consapevolezza che accadrà, ineluttabile quanto imprevedibile.

A volte inizia giorni prima di un evento, a volte ore prima, a volte, quando gli eventi sono ravvicinati, flette appena.
All'inizio dell'esperienza dell'onda che arriva c'è meraviglia, tutto l'essere gioisce: irrompe nelle nostre esistenze un fatto così grande ed immeritato che la commozione e la gratitudine ci invadono.
Nel tempo anche questo diviene routine e viene sostituito da altro.

> "Ciò che deve accadere sia.
> Non provo niente, non desidero niente, non mi aspetto niente. Sono qui, sia quel che deve accadere.
> Non io, ma Tu che vieni."
> Questo accade nella più completa neutralità, nell'assenza di emozione e di pensiero, nella sospensione più radicale:
> "Sia come deve essere."
> Vuoto, sospensione, fragilità, le tre componenti mentre l'onda si forma.

Mi verrebbe da chiederti di parlare degli "effetti collaterali" di questa esposizione, di questa fragilità che prepara e "forma il sostrato" dell'attra-

versamento. Ho l'impressione ad esempio che il corpo rimanga segnato, che inevitabilmente ci sia logoramento...

Il logoramento deriva dal fatto che i corpi non hanno la struttura idonea ad accogliere il processo che viene. Ciascun corpo viene forzato, e di conseguenza stressato, affinché quella vibrazione di sentire possa manifestarsi.
Di situazione in situazione i corpi si trasformano e metabolizzano quella vibrazione la quale, allora, può vibrare su di un piano più vasto riproponendo tutto il processo.
Di questo parleremo tra poco.

B-L'essere attraversati: la vita vive se stessa

> Assenza di volontà. Questo è lo stato che caratterizza l'attraversamento.
> Se tu togli ad un soggetto la volontà che cosa rimane del suo essere soggetto? Qualunque ipotesi di libero arbitrio presuppone che il soggetto possa e voglia esercitarlo.
> Nell'attraversamento non c'è libero arbitro, non c'è volontà perché scompare il soggetto.
> Colui che si interpreta come l'esistente, come colui che è ed ha una definizione, qui, mentre l'onda avanza, viene travolto e la percezione di sé come entità dotata di una relatività, di una identità, di contorni, di struttura, sfuma e scompare.
> Il termine attraversamento tradisce in parte l'esperienza perché presuppone che qualcosa o qualcuno sia attraversato; rende d'altra parte plasticamente l'idea di qualcosa che prende il sopravvento, che è protagonista a prescindere da ciò che attraversa.

> L'attraversamento è a prescindere:
> -dal nostro limite;
> -dalla nostra miseria;
> -dalla nostra fatica;
> -dal nostro essere degni.
> Non è il frutto della perfezione ma il dono del limite.
> Di più. Tutti vivono quell'onda, in vario grado, e non lo sanno.
> Gratuita, tutti tocca, e maggiore è la consapevolezza che incontra nell'attraversato, più profondo il suo insediarsi.

L'attraversamento è la coscienza, e i piani che la precedono, che invade il campo dell'identità forzandolo ad ogni passaggio.
Maggiore è la comprensione raggiunta, maggiore la frequenza, l'intensità, la consapevolezza dell'accadere, dell'esperienza dell'essere attraversati.
Tutto questo si scontra con la miseria interpretativa di una cultura che nulla sa dell'uomo, ma così è.
La vita è coscienza in atto sempre, comunque: ciò che cambia è la consapevolezza di questo.
Più l'uomo ha compreso, più è consapevole dell'essere coscienza e più questo essere è esperienza che lo determina e lo attraversa.
Tutti gli uomini sono condotti dal loro sentire di coscienza ma per alcuni questo sentire diventa l'esperienza dell'onda, dell'attraversamento e della scomparsa di sé.
Diventa questo non quando la persona è illuminata, definizione che non chiarisce nulla, ma quando il suo sentire ha una certa ampiezza.

> L'attraversamento, quella consapevolezza vivida della portata del sentire acquisito, è un processo: affiora con esperienze saltuarie ed eclatanti, scompare, riappare con più frequenza e man mano diviene routine. Ogni volta scava più in profondità e si fa largo con maggiore radicalità.
> Nella routine di quella consapevolezza, impercettibilmente lavorando, svuota di ogni contenuto l'esserci.
> Nell'attraversamento, nello stato contemplativo, c'è solo quell'essere, non altro.
> Ora, quell'essere, è un essere condotti.
> Un essere portati, sospinti, soffiati, risucchiati: come foglie nel vento, come legno nell'onda, come ramo sul fiume.
> Nell'assenza di resistenza, di volontà propria, di percezione relativa di sé, si afferma una percezione assoluta, intendendo con questo l'esperienza dell'unità dell'accadere.
> Quell'accadere non è "io accado", è accadere tout court: lì diviene evidente che la vita non è frutto nostro, è un fatto a sé e in sé, non qualificabile, non soggettivabile.
> La vita accade, non io accado; il movimento accade; la parola accade, il sentire accade.

Accadono come vita priva di appellativi, di nome, di declinazione, semplicemente sono accadere.
Di fronte a questo è evidente l'inconsistenza del soggetto: tutto ciò che noi abbiamo detto fino ad ora dalla prima pagina a questa è verificabile, prova provata, per chi ha vissuto consapevolmente o inconsapevolmente l'esperienza dell'attraversamento/contemplazione.
Evidente che questa è la realtà, non altra, non altro.
Evidente che non esiste quella che chiamiamo identità.

Evidente che la vita è un fatto unitario.
Evidente che non c'è il vivente, ma la vita.
L'esperienza della contemplazione è la fine dell'uomo ma non dell'imparare.
Che cosa significa? Che l'uomo non potrà mai più concepirsi come isola e, nel contempo, proprio perché la contemplazione lo invade, vede il cammino davanti a sé:
-scompare come unità distinta,
-comprende il senso intimo del divenire: trasformazione incessante del sentire.
L'esperienza dell'unità porta in sé, contiene in sé, tutto il divenire, come nel divenire c'è in sé l'unità che mai diviene.
Paradossi inspiegabili e comprensibili solo nell'esperienza.
Se il lettore non comprende non si sforzi di farlo, la comprensione verrà pagina dopo pagina, esperienza dopo esperienza, smarrimento dopo smarrimento.
Verrà come dono.
Viva queste parole come la pozzanghera vive la pioggia.

> La contemplazione è la fine delle domande. Con questo si intende che la persona non ha più domande, non che rinuncia a porle. Muore in sé quell'attitudine ad interrogarsi e viene sostituita dalla consapevolezza che tutto ciò che rimane da imparare, tanto o poco che sia, scaturirà dal processo del vivere.
> Certo, il porsi domande è parte del processo del vivere ma è anche parte dell'esserci che cerca una spiegazione; al contemplante è chiaro come funziona la realtà e sa che non sono le questioni poste dalla sua mente, o dalla sua identità, quelle che faranno la differenza, la chiave è nell'insieme: conoscenza, consapevolezza, comprensione.

L'elemento della conoscenza sbiadisce nel tempo e lascia spazio all'acuirsi della consapevolezza e dell'esperienza da cui sorge la comprensione.

> Diminuiscono le letture, le discussioni esistenziali, l'interesse per lo spirituale, l'interesse per i percorsi, per i maestri, e si afferma uno sguardo leggero e accogliente sul quotidiano, sul feriale, sul piccolo accadere.
> La contemplazione conduce alla morte la via spirituale e la ricerca esistenziale.
> Avrei potuto dire alla scomparsa invece che alla morte ma uso questo termine a proposito: la via spirituale, ad un certo punto, muore perché non era altro che il frutto dell'identità, una sua interpretazione.

Generata dal sentire, la via è divenuta aspetto dell'identità e come tale muore, liberando la spinta che l'aveva generata dal suo condizionamento.
Tutto l'interesse che tu vedi per lo spirituale, l'olistico, la ricerca è solo l'infanzia del cammino, i primi passi della via, di quella via che ad un certo punto per te, per tutti noi, non ha alcun valore.
La contemplazione seppellisce la via e il viandante e lascia il campo libero all'essere e al divenire nella loro più intima unità: tutto è quel che è e nell'esserlo mai è uguale a se stesso.
Questa è la natura di quello che definiamo continuare ad imparare: tutto è quel che è, in questa piena consapevolezza si mostrano aspetti sempre nuovi di quell'essere.
Così si mostra l'essere dell'Assoluto, l'esperienza dell'Assoluto: ora viene sperimentato quell'aspetto, ora quell'altro ancora, e ad

ogni esperienza il sentire che sperimenta è diverso. Fino alla fine, l'esperienza del sentire assoluto.
Tutti i sentire relativi, per loro natura, percepiscono l'ampliarsi della propria percezione e condizione: solo il sentire assoluto, essendo la consapevolezza dell'insieme del sentire, È, oltre la percezione di sé.
L'attraversamento è l'esperienza dell'essere danzati, dell'essere cantati, dell'essere parlati, dell'essere mossi, dell'essere immobili, dell'essere tempo, dell'essere non-tempo; è l'esperienza di *tutto ciò che è* vissuto nell'intensità di un sentire e non nel limite dell'identità.
L'attraversamento, la contemplazione, sono l'esistenza non condizionata: il cantante viene cantato dalla canzone, la ballerina danzata, il musicista suonato, lo scrittore scritto.
Se scompare il soggetto, l'interpretazione di sé come identità soggettiva, allora avanza il sentire, avanza la lucida consapevolezza di quella dimensione, che viene percepita come qualcosa che attraversa perché la densità dei corpi così reagisce di fronte alla frequenza vibratoria del sentire.
La consapevolezza della coscienza che dilaga ingloba completamente l'identità, nulla di questa rimane fuori: tutti i limiti ed i talenti trovano manifestazione; a dimostrazione, ancora una volta, che nulla nell'uomo è sbagliato e che ogni coscienza ha esattamente a disposizione ciò che le necessita.
Nella contemplazione l'uomo è perfettamente unito, integralmente unitario nella percezione non di sé, ma dell'essere.
In quell'esperienza non ha alcun senso il limite che pure c'è, perché l'uomo non diviene onnipotente, rimane limitato nella pochezza dei suoi mezzi, ma la percezione dell'accadere non mette al centro la limitazione, bensì l'unità.

Il sentire opera diversamente dall'identità: questa divide e confronta e misura; quello considera ogni grano di unità come una benedizione e non si cura del cammino da fare pur avvertendo che deve farlo, che a quello è sospinto.
Lo stato contemplativo conferma che quando l'uomo si emancipa dalla trappola della mente e dei suoi recitati, quello che gli si presenta davanti è l'esperienza della pienezza, dell'equilibrio, della completezza vissute nell'attimo presente senza tempo.
In un altro attimo presente, in un altro fotogramma, quella pienezza sarà diversa, di altra natura, perché ogni fotogramma è diverso da un altro, ma qualunque sia il fotogramma vissuto, qualunque sentire rappresenti, nella contemplazione a quel sentire non manca niente.
Così si realizza il paradosso che l'uomo vive in pace, in quiete, in accettazione, in unità, in un'apparente immobilità, e cambia in continuazione, ad ogni attimo.
Comprendere la dimensione d'esistenza del sentire così come si manifesta nell'esperienza contemplativa ci rende consapevoli della limitatezza della visione propria dell'identità: la vita nell'unità dell'essere fa apparire povero e meschino lo sferragliare lento e macchinoso della mente, logori i suoi problemi, pesante e difficilmente sopportabile il trambusto delle emozioni, faticoso il trascinarsi dietro il veicolo fisico, ma, nello stesso tempo in cui questa consapevolezza si dischiude, simultaneamente, è anche chiaro al sentire che esso è e accade alla consapevolezza di sé, proprio perché ha quei veicoli che sono strumenti e specchi necessari ai suoi processi.
Il sentire, da un lato sente se stesso e la sua trascendenza dai veicoli, dall'altro coglie l'importanza insostituibile di questi, almeno fino a quando il suo processo costitutivo non sarà completato.

Non solo: il sentire avverte la sostanziale inesistenza del divenire ed è anello di congiunzione tra due mondi: il mondo dell'essere e il mondo del divenire.

> Nell'esperienza contemplativa si coniugano le due dimensioni e nell'unità sperimentata si ha chiara cognizione dell'accadere simultaneo dei due stati.
> Lì, essere e divenire trovano una sintesi.
> L'esperienza dell'unità è tale proprio perché coniuga in sé quegli apparenti opposti: essendo il divenire niente altro che didattica dell'essere, lì, nella contemplazione, questo viene compreso.

Quello che dici è di una chiarezza inequivocabile, riconoscibile internamente, sperimentata.
Continuo a provare stupore per la possibilità di questa manifestazione verbale di realtà. Immagino che ogni lettore proverà come me questa impressione fin dove la lettura è sorretta dalla comprensione, dall'ampiezza del sentire. Accogliendo come me, spero con la stessa fiducia, quel che ancora non è chiaro, accogliendolo come un appuntamento, forse.
E ognuno, immagino, si troverà confrontato con ciò che attualmente è in fase di più evidente trasformazione dentro di sé. Per quanto mi riguarda è il corpo. Sta vivendo l'esperienza di dolori continui, che piegano; dolori articolari, nevralgie, emicranie, vertigini, spossatezza, fragilità ignote, consistenti. Il corpo è sempre stato il mio alleato efficace, quello che intuiva prima della mente. È stato il veicolo privilegiato di conoscenza, lo strumento di lavoro, improvvisamente è come se fosse vecchio di centinaia di anni, involucro secco, lo devo letteralmente trascinare, eppure c'è una specie di dolcezza in questo suo mostrare il limite.
Mi rallenta. Mi ferma. Mi fido.

C-L'uscita dal processo

> Quella consapevolezza, quell'onda, conosce un suo tempo e pian piano inizia a smorzarsi: torna lentamente la presenza della transitorietà attraverso la percezione corporea, è come un lento reimmergersi nel denso.
> Il corpo viene percepito come base d'appoggio, come piattaforma d'atterraggio e la percezione di esso è particolare, diversa da quella sperimentata nell'attraversamento e da quella comune: è una presenza amplificata unita alla consapevolezza che lì appoggiamo.
> È un processo che può durare minuti, ore, giorni.
> Dall'infinitamente vasto al relativo nella piena accettazione di questo: le prime volte c'era come un dolore per il distacco e per la forzata reimmersione.
> Un'angoscia, forse, e comunque l'esperienza vivida di entrare in uno spazio stretto, limitato.
> Col tempo questo è scomparso: è evidente che l'attenuarsi di quella vastità è il reimmergersi nel limite, ma questo non comporta, non produce un senso di amputazione, di alienazione, bensì di quieta accettazione.
> Così è, inutile protestare.

Domani saremo finalmente liberi? Argomento di nessun interesse, una delle tante banalità degli spiritualisti.
Torno qui, nella casa di oggi, non desiderando niente, nessuna altra casa.
Il prima, il dopo, il relativo, l'assoluto, il tempo, il non-tempo, la pesantezza, la leggerezza: parole prive di senso.

Che cosa ha senso? Niente. Gli accadimenti non hanno un senso, accadono e basta.
Dovrei dire che l'adesso ha un senso? Ma non lo dico, non è vero.
La questione del senso è morta, è un prodotto dell'identità.

> Tornare non è un problema; andare non è un merito, una gioia, un dono.
> È passata la stagione dell'enfasi.
> Tornare è la possibilità di risiedere di nuovo nell'ordinario banale, nell'insignificante.

Vorresti stare sempre in quella vastità? No, cosa vuoi che mi importi di quella vastità.
Vorresti stare in questa ordinarietà insignificante? Forse, non saprei.
La realtà è che sono vuoti sia l'uno che l'altro.
Cosa significa vuoti? Spazio. Ma non spazio superconsapevole, spazio intraconsapevole.
Vastità ordinaria, forse questo è il termine.
L'infinitamente vasto nell'infinitamente ordinario: l'ordinario tout court, neutrale, senza aggiunta.

> Benedici la fine dell'attraversamento e questa normalità che ti si ripresenta: l'infinitamente vasto smette di scuoterti e viene riassorbito nell'ordinario senza qualificazione.

Dovremo discutere di questo ordinario, lo faremo.
Ora importa sapere che nulla conta l'attraversamento e nulla l'ordinario, che il ritorno della consapevolezza fondata sul corpo, quindi sul riallineamento, riposizionamento, ricollocazione in un

ordine percepibile di tutti i corpi simultaneamente presenti, è un fatto lontano da considerazione, valutazione, ponderazione, giudizio, è solo un fatto che accade.

> Essere stati nell'infinitamente vasto e non trattenerne niente; essere nell'ordinario senza attribuzione e non ricavarne senso e sollecitazione alcuna.
> Vuoto, spazio, niente. Casa.
> Finito.

Trattengo le espressioni: vastità ordinaria, ordinario senza qualifica, spazio intraconsapevole.
Mi sembra importante sottolineare la neutralità che accompagna l'esperienza di questi processi: dal vasto all'ordinario, dall'ordinario al vasto, la vastità nell'ordinario, lo stare.

D-Lo stress dei corpi

> Tutto il processo ha un prezzo per i corpi di cui l'identità è formata, per i corpi che generano l'identità, forse è meglio e più corretto dire.
> Quella vastità di consapevolezza che ci ha attraversati è anche e primariamente consistenza vibratoria, insieme di frequenze, di oscillazioni della materia del sentire.
> I corpi dell'uomo sono compenetrati:
> -il corpo fisico è compenetrato dal corpo delle emozioni (astrale), dal corpo mentale, dal corpo akasico (coscienza);
> -il corpo delle emozioni è compenetrato dal corpo mentale e da quello akasico;
> -il corpo mentale è compenetrato dal corpo akasico;

-il corpo akasico è compenetrato dai corpi spirituali.[17]
Una particella fondamentale del corpo fisico è composta da due particelle fondamentali del corpo astrale; la particella fondamentale del corpo astrale da due del corpo mentale e così per tutti e sette i corpi.
Questo per dire che ciò che accade nel corpo della coscienza pervade tutti gli altri corpi; se la consapevolezza percepisce e vive compiutamente quella vastità, quel livello vibratorio, diviene, la consapevolezza, canale di trasmissione di quella vibrazione che, a "discendere", attraversa il corpo mentale, quello astrale, quello fisico.
Quella vastità viene irradiata attraverso tutti i veicoli: una frequenza più alta attraversa frequenze più basse e, nel farlo, le sottopone ad uno stress.
La conseguenza sarà che ogni corpo essendo attraversato da qualcosa che non è ancora strutturato per contenere, dovrà adattarsi ad esso, dovrà reagire ed adattarsi per come gli è possibile.
Di stress in stress provocato dagli attraversamenti che si susseguono, quel corpo, ogni singolo corpo, si ristrutturerà, cambierà il proprio originario livello vibratorio, lo innalzerà per assecondare lo stimolo che riceve, per renderne possibile il dispiegamento.
Tutto questo credo che sia spiegabile anche con delle leggi fisiche ma, purtroppo, non ne so niente e il lettore dovrà accontentarsi di questa spiegazione un po' approssimativa.

[17] Normalmente noi parliamo dei primi quattro corpi dell'uomo: il fisico, l'astrale/emotivo, il mentale, il corpo della coscienza/akasico, ma la nostra costituzione prevede un insieme di sette corpi: qui definiamo gli ultimi tre come genericamente spirituali.

> La sostanza è che all'attraversamento segue una situazione di fragilità, di equilibrio precario provocata dal profondo stress cui i corpi sono stati soggetti.
> Fragilità nel fisico, nell'emozionale, nel mentale.
> Il fisico ha una eccitazione sottile che lo pervade mista a stanchezza; l'emotivo è come un vetro sottile, vulnerabile; il mentale ha anch'esso una sottile eccitazione mista all'impossibilità di contenere alcunché.
> Questa fenomenologia ha una durata diversa e relativa alla profondità del processo vissuto, da alcune ore a diversi giorni.
> Nel post attraversamento prevale comunque la necessità di rigenerare le forze dandosi del tempo di silenzio, di riposo, di non esposizione all'altro o a problemi di vario genere.
> La persona ha bisogno di ritrarsi e di non essere esposta perché è senza pelle.

Questa è una sensazione molto forte. L'estrema vulnerabilità porterebbe a reazioni non appropriate, non equilibrate ed allora il ritrarsi, il proteggersi, è una condizione indispensabile.
Con il trascorrere delle ore o dei giorni si srotola tutto il campionario tipico delle situazioni di stress: il corpo emozionale porta a galla le sensazioni, emozioni, paure, angosce più varie; il corpo mentale ne viene invaso e in alcuni momenti travolto sviluppando pensiero corrispondente; la persona è come una piccola barchetta in balia delle onde.
Conoscendo il processo, non colpevolizzandosi lo si aiuta a traghettare oltre.
Con gli anni questa fenomenologia cambia e si abbreviano i tempi perché i corpi si sono adattati e hanno cambiato, evidentemente, la loro vibrazione di base, ma il fenomeno non scompare.

Credo, ad esempio, che tutta la fenomenologia corporea che Krishnamurti ha dolorosamente sperimentato per diversi decenni della sua vita sia riconducibile a questa trasformazione vibratoria dei corpi.
Il cambio vibrazionale dei corpi li rende più permeabili, più sensibili e più vulnerabili alle influenze ambientali, a ciò che di vibratorio viene incontrato nell'ambiente.

> Diviene complesso reggere esposizioni prolungate alle emozioni altrui, quasi insopportabili quando sono forti; diviene non sopportabile reggere il groviglio mentale, il caos mentale di alcuni; diviene materia plasmabile il clima psichico collettivo, o il clima vibratorio collegato ad un evento meteorologico o tellurico.
> Diviene devastante l'esposizione ai campi elettromagnetici.
> Il processo dell'attraversamento, l'esperienza della contemplazione cambiano in modo irreversibile le nostre vite, il nostro sentire, i nostri corpi ma, prima di tutto questo e principalmente, cambiano il nostro rapporto con la realtà.
> L'acuirsi della consapevolezza, conseguente alle comprensioni conseguite, ci rende molto più attenti al particolare, alle sfumature, alle piccole sfide di comprensioni non ancora giunte a completamento.

Trovo interessante che ogni processo di ampliamento e di manifestazione del piano di coscienza (e di ciò che gli sta dietro) possa essere accompagnato da maggiore o minore consapevolezza.
Ci sono persone che vivono stati contemplativi "diffusi", che vivono la vastità dentro l'ordinario di ogni gesto, umilmente, per una vita, con estrema semplicità, del tutto inconsapevolmente, almeno a livello mentale.

Mi sembra che la tua spiegazione "esperienziale", "non scientifica", porti il lettore che ha, in diverso grado, consapevolezza degli stati di attraversamento, a riconoscere qualcosa di molto familiare nella spiegazione della "diversa consistenza vibratoria", dello stress e dell'adattamento che questo comporta, della fenomenologia del "dopo".

E-La routine di quello stato

> Ogni processo, quando ripetuto, diviene routine: l'acqua, scorrendo, scava un tracciato e di volta in volta lo approfondisce.
> Tutto quello di cui abbiamo parlato diviene, nel tempo e nel ripetersi, l'ordinario in cui si mostrano, si svelano, due aspetti:
> -lo sguardo acuto sul particolare;
> -lo sguardo profondo sull'ordinario.
>
> A-*Lo sguardo acuto sul particolare*, le sfumature del non compreso, l'intelligenza di comprendere i sempre nuovi e sottili campi in cui indagare, affrontare, superare i limiti di comprensione.
> Se un tempo vedevamo solo le questioni più evidenti del nostro sentire, nel tempo, con l'affinamento della comprensione, al nostro sguardo si presentano le sfumature del nostro egoismo, egocentrismo, egotismo, ovvero tutti quei piccoli aspetti della nostra identità che ci ricordano e ci rendono evidente il nostro cammino, il passo successivo, la distanza dal non-condizionamento.
> Piccoli aspetti su cui un tempo ci saremmo perdonati e che ora non possiamo, né vogliamo evitare.

Ci compaiono crude davanti agli occhi le nostre piccole furbizie, le rimozioni, le scusanti non funzionano più e la comprensione del nostro limite è divenuta sufficientemente chiara da mostrarci nella nostra nudità feriale, nel nostro piccolo, magari minuscolo, raglio quotidiano.
Quel minuscolo raglio non è affatto minuscolo e mostra senza pietà il condizionamento della mente, come essa si insinua con i suoi bisogni, il suo vittimismo, il suo desiderio di riconoscimento e gratificazione nelle scene del quotidiano.
Lo sguardo su di noi è acuto e intelligente, selettivo e pertinente: impossibile sfuggire.

B-A questo si associa *lo sguardo profondo sull'ordinario*.
Che cos'è lo sguardo profondo? La capacità di cogliere il sentire nella realtà.
Alla nostra comprensione non è l'apparire che produce un'impressione ma il sentire che si presenta: la relazione avviene tra sentire e sentire e non è condizionata in modo rilevante dalle forme dell'apparire.
Ciò che ci impressiona, ci colpisce e si imprime nella consapevolezza e nella comprensione non è come l'altro si presenta, come parla, ciò che dice o ciò che fa: è ciò che è nel sentire, nella sua comprensione; è l'intenzione che lo muove che ci giunge e che dialoga con il comprendere, non con il capire o il sapere.

> La relazione è tra diversi sentire, per mezzo del comprendere proprio del sentire di coscienza, questo è lo sguardo profondo.

> Che l'oggetto della relazione sia un sasso o una persona, nulla cambia; che sia un amico o qualcuno che ci procura difficoltà e intralci, nulla cambia.
> Dovremmo riflettere più a fondo sulla natura del comprendere, così lontana da quella del capire: il capire, conseguenza del conoscere, è una conclusione cui giunge la mente/identità sulla base dei dati che ha accumulato, confrontato, parametrato, archiviato secondo le sue prerogative.
> Il conoscere e il capire non dicono nulla della realtà, parlano esclusivamente di come questa ci impressiona nel corpo emozionale, in quello mentale, che cosa suscita nell'identità e questo in relazione a esperienze passate e aspettative future.
> Il conoscere e il capire parlano dell'interpretazione della realtà.
> Il comprendere non si ferma a questi dati, sebbene li conosca e li consideri e ne sia consapevole: guarda a ciò che è scritto nel sentire, legge il sentire insito in ogni aspetto del reale, di ciò che è, essendo ciò che è niente altro che sentire in atto.
> Oltre la coloritura che l'emozione introduce, oltre l'etichettatura della mente, sulla sostanza del sentire si focalizza la consapevolezza.

Quando noi diciamo che non necessariamente il problema è rappresentato da quello che introducono emozione e mente vogliamo sottolineare che, ad un certo punto del nostro cammino, è cambiato il focus dell'essenziale: mentre un tempo l'essenziale era quello che l'identità faceva o proclamava, ora l'essenziale è ciò che viene sentito, l'intenzione che muove ogni cosa.
Credo che oggi mi sia comprensibile la visione di quei popoli che coltivano l'animismo o il politeismo; loro pongono al centro il

sentire che muove ogni cosa e poi gli attribuiscono una forma avendo necessità di rappresentarselo in veste umana o altrimenti, di considerarlo "partner" di una relazione, qualcosa che condiziona, interviene ed opera nelle loro esistenze.

> La routine dello stato di attraversamento-contemplazione non è dunque caratterizzata da un continuum di stati alterati di coscienza che rimangono, comunque, esperienze, ma dall'impiantarsi nel tessuto dell'esperienza *dello sguardo del sentire.*
> L'ambito percettivo-cognitivo passa in secondo piano e risalta ciò che è nel sentire: la persona è sentire, l'altro è sentire, il sasso è sentire.
> Il sottile rumore di fondo introdotto da mente ed emozione non sono un problema, non oscurano ciò che è in primo piano.

Perché ci sono momenti/situazioni in cui il piano del sentire è inequivocabile e altri in cui dubitiamo della nostra capacità di cogliere il sentire nella realtà?
Dipende dall'instaurarsi dello stato di attraversamento come modalità permanente e/o, al contrario, dal suo affacciarsi ancora sporadico?
Lo sguardo acuto sul particolare porta all'instaurarsi dello sguardo profondo sull'ordinario?
Quando non c'è quello spazio ampio di neutralità e di chiarezza, quando non c'è la sospensione del sé data dall'irrompere evidente del piano di coscienza, la mente tende subito a prendere il sopravvento e a chiedersi criticamente se non ci sia, e in che misura ci sia, un condizionamento del piano identitario, del livello percettivo-cognitivo-emozionale, se quel che "si sente" non sia interpretazione della realtà in base ai dati archiviati…

Il dubbio su ciò che sperimentiamo, il timore che sia un condizionamento identitario è naturale e sano all'inizio; nel tempo la fiducia prende il sopravvento e più l'attraversamento accade più demolisce le resistenze e i dubbi.
Ad un certo punto è inequivocabile l'accadere e l'identità è costretta a prenderne completamente atto: non c'è alternativa, accade e tutto spazza via. Il processo è così profondo che ogni aspetto dell'essere viene trasformato e tramutato nella vibrazione e nella sostanza: la fiducia diviene la componente su cui tutta la vita appoggia:
-fiducia in quella vastità che si affaccia e sai che si affaccerà al bisogno;
-fiducia più generale nella vita che sai riflesso del tuo sentire;
-fiducia nelle tue possibilità di stare nel processo;
-fiducia nell'altro che è, anch'esso, strumento della vita.
In merito allo sguardo, l'acutezza non può che condurre alla profondità: dentro ogni evento e nella profondità di esso, le due attitudini procedono assieme, l'una assecondando l'altra.

F-La perdita della propria vita

> Ho una vita? Una vita che posso considerare mia? No.
> Non ho alcuna vita, non esiste alcuna vita personale: quella che definiamo "la nostra vita" è la risultante dell'attribuzione di scene e fotogrammi a sé.
> Non c'è una vita personale oggettiva, c'è un gesto autoattributivo.
> Mi si obbietterà che comunque, dall'eterno presente, la coscienza estrae, vitalizza scene. Si, certo, ma quelle scene, ad un certo punto, non vengono più da noi attribuite a noi stessi.

> Sono scene di vita. Diviene difficile attribuirsi alcunché; diviene difficile definirsi per nome e diviene ancor più difficile definirsi come colui che vive.
> C'è il vivere, lo sperimentare, il comprendere, non il soggetto che vive, sperimenta, comprende.
> C'è una transizione dall'"io comprendo" al "viene compreso". L'interpretazione di sé come soggetto lascia il campo alla dimensione degli infiniti neutri: esistere, sperimentare, imparare, comprendere.
> Con lo scomparire del soggetto scompare anche la sua vita: che cos'è una vita che non abbia un soggetto che se la attribuisce?
> Un accadere neutrale. Non un guazzabuglio di eventi ma la vita generata dalla coscienza secondo le sue necessità di comprensione, quindi sostenuta da logiche ineffabili, priva di una identità che la attribuisca a se stessa.

La neutralità deriva dalla non attribuzione.
Di chi è quella vita? Della coscienza che sperimenta la consapevolezza dell'Assoluto. Non mi riguarda, non c'è alcuno che possa dire "mi riguarda".
Naturalmente, se portiamo l'analisi alle sue estreme conseguenze scopriremo che nemmeno alla coscienza può essere attribuita quella vita e quel viaggio della consapevolezza, e scopriremo anche che non c'è alcun viaggio della consapevolezza, ma non voglio dare altri stimoli al lettore, basta lo sradicamento già proposto.
Ai fini pratici, che cos'è, come è quella vita?

Una vita normale, che non si differenzia in niente. Osservando dall'esterno non possiamo sapere se c'è un soggetto o no e quanti e quali siano i residui di soggettività e quindi di condizionamento.
Va considerato che la scomparsa del soggetto mai è assoluta, sempre è relativa: fino a quando esistono dei veicoli, un corpo fisico, delle emozioni, una mente, una coscienza stessa, ci sarà sempre un principio di soggettività operante.

All'ora nona, Gesù gridò a gran voce: «Eloì, Eloì lamà sabactàni?» che, tradotto, vuol dire: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?»[18]

Quella frase è un simbolo, una metafora, per tutti gli uomini: finché esistono dei veicoli che rappresentano l'Uno nel tempo e nello spazio, esiste condizionamento.
La favola degli illuminati liberi e non condizionati, è il racconto delle menti dei loro devoti.

> Perdere la propria vita significa entrare nell'ordinario, nel feriale, nel piccolo, nell'insignificante. Non ho detto nell'apparentemente insignificante, ho detto nell'insignificante.
> Mancante di significato. Vuoto di senso. Pura gratuità.

L'accadere al di là di qualunque finalità e scopo;
l'accadere per l'accadere;
nel tempo, nello spazio, accade su molti piani simultaneamente qualcosa privo di finalità, testimonianza di niente altro che non sia l'essere.
È. Essere. Accadere.

[18] *Marco 15,34*

Il viaggio incontro a sé porta così ad una scomparsa massiccia di sé, del sé. C'è la vita che vive e quel che chiamavamo noi ne è attraversato, plasmato. Quel che rimane di soggettivo è ridotto ai minimi termini: i veicoli. Veicoli dell'accadere, dello sperimentare, del vivere, del comprendere. Veicoli accidentali, in prestito, involucri "funzionali" all'essere, a disposizione.

5 La compassione

> Nel vuoto di sé nasce il seme delle compassione.
> Non io vivo la compassione ma la compassione esprime se stessa.
> Esprime, cioè articola il suo essere, la sua natura: quando la struttura del sentire è pronta e sufficientemente strutturata, nell'uomo inizia a prendere forma, a radicarsi e manifestarsi il seme che tutto avvolgerà con i suoi rami e le sue foglie una volta cresciuto.
> Nel nostro linguaggio la compassione è sinonimo dell'amore: non usiamo questo termine per pudore, per riservatezza, per continenza. È così abusato che preferiamo tacerlo tutte le volte che non è necessario.
> La compassione è il frutto della comprensione e il seme della vita nuova del non-esistente, di colui-che-non-c'è.

Non si insegna la compassione, si può educare al rispetto, alla conoscenza e considerazione delle esigenze dell'altro, alla generosità, al non avere paura, ma non si può insegnare quello che nel sentire non c'è.
Il sentire si costituisce attraverso le esperienze: ogni ciclo di esperienze dà luogo a piccole o grandi comprensioni, queste strutturano il sentire, da questo prende forma quella nota di particolare vibrazione che tutto pervade.
Non si insegna l'amore, si insegnano la collaborazione e la cooperazione e il rispetto.
Il fiore del sentire matura nel frutto della comprensione e questo contiene il seme della compassione: quando questo germoglia tutta la vita cambia.

L'amore tutto avvolge.

La compassione "prende corpo" nella scomparsa di auto-attribuzione, nella gratuità.
Occorre che non ci sia più un soggetto che si attribuisce alcunché, tanto meno l'amore e la possibilità di declinarlo, magari al singolare; nella scomparsa di attribuzione di alcunché, nel non senso di un sé, nel sentire indeclinato nutrito di comprensioni, lo spazio della compassione nasce, irrompe, pervade, si installa, trasforma; essere indeclinabile, vibrazione non scelta, non provocata, non trattenuta.
Essere.

È così. La vita vera, che è amore in atto, si presenta solo quando "colui che vive"è scomparso.
Tanta fatica per poi scomparire! La fatica, nell'umano, è la conseguenza degli attriti interiori che vengono incontrati nel processo di costruzione della consapevolezza-comprensione, del corpo akasico, o corpo della coscienza; una volta costituita questa piattaforma tutto l'esistere vi appoggia e i suoi frutti maturano.
La compassione è:
-comprensione;
-essere parte;
-camminare assieme;
-tenerezza;
-inchino profondo.

3 Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna colta in adulterio; e, fattala stare in mezzo, 4 gli dissero: «Maestro, questa donna è stata colta in flagrante adulterio. 5 Or Mosè, nella legge, ci ha comandato di lapidare tali donne; tu che ne dici?» 6 Dicevano questo per metterlo alla prova, per poterlo

accusare. Ma Gesù, chinatosi, si mise a scrivere con il dito in terra. 7 E, siccome continuavano a interrogarlo, egli, alzato il capo, disse loro: «Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei». 8 E, chinatosi di nuovo, scriveva in terra. 9 Essi, udito ciò, e accusati dalla loro coscienza, uscirono a uno a uno, cominciando dai più vecchi fino agli ultimi; e Gesù fu lasciato solo con la donna che stava là in mezzo. 10 Gesù, alzatosi e non vedendo altri che la donna, le disse: «Donna, dove sono quei tuoi accusatori? Nessuno ti ha condannata?» 11 Ella rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù le disse: «Neppure io ti condanno; va' e non peccare più»[19].

Quale è il senso simbolico di quel gesto di Gesù che scrive a terra?
Da un lato la scena drammatica: costei va lapidata; dall'altro la relativizzazione radicale: Gesù scrive sulla terra, quanto di più transitorio e impermanente: l'opinione dell'uomo, la tradizione, vento che va.
La domanda: siete senza colpa?
La conclusione: non ti giudico.
L'indicazione: non allontanarti da te stessa (non peccare più).
È una scena di compassione e d'amore.

A-Che cosa significa comprendere l'altro?

> *Comprendere l'altro credo abbia a che fare in modo molto diretto col comprendere sé.*
> *A quel punto è inevitabile sentire che i processi in cui è immerso sono gli stessi che mi attraversano, che il materiale esperienziale è il medesimo, che le elaborazioni mentali, le emozioni suscitate, il funzionamento dei veicoli è identico.*

[19] *Giovanni 8, 3-11*

> *Comprendere l'altro credo abbia a che fare con la consapevolezza di una similitudine di stato e di processo che automaticamente situa fuori dalla possibilità di giudizio.*
> *L'altro-io, per il senso "funzionale" che può avere definirci come distinti, siamo analogamente coscienza in via d'espansione, per le strade che ad ognuno occorre ed è dato percorrere.*
> *Spingendo più in là, non posso non vedere che siamo una stessa realtà, dietro/dentro al divenire che ci accomuna con le modalità che lo caratterizzano:*
> *limite/esperienza/comprensione, siamo realmente, analogamente, indistintamente, lo stesso essere.*
> *Quel che l'altro mi rimanda nel quotidiano mi riguarda, mi parla di me nel mondo, del mio limite, del mio cammino di crescita, mi mostra in diretta la coscienza che si nutre di vita.*
> *Quel che gli accade potrebbe accadermi, potrebbe essere già accaduto, potrebbe accadere ai miei figli, ai miei genitori...*
> *Credo che comprendere l'altro sia sentirlo simile di una radicalità analogica che consapevolmente sottende e evoca l'unione.*
> *L'altro è un mistero, il poco che posso comprendere di lui passa attraverso quel che la vita mi ha portato a comprendere di me, e mi risulta allora impossibile ignorare la nostra similitudine radicale.*
> *Comprendere l'altro è forse, allora, attribuirgli il massimo del senso, il massimo della pregnanza, il massimo dell'essere che ho potuto sentire dentro l'accadere, dentro "me" che accade.*
> *Più scompaio come identità più emerge e rimane unicamente la similitudine che accomuna ogni cosa, ogni ipotetico altro.*

Non poteva essere detto meglio.
Vorrei sottolineare che solo nella condizione di assenza di sé ci può essere relazione e comprensione.

Finché c'è una presenza di sé non accade relazione ma pantomima: un attore inscena qualcosa.
Nell'assenza di sé, nello spazio che si apre, può starci l'universo mondo: lì viene accolto l'essere dell'altro, tutti i piani di quell'essere.

> Affinché l'altro possa essere compreso in tutte le sue manifestazioni, in tutta la limitatezza e in tutta l'ampiezza, è necessario che l'accogliente riconosca quella analogia di cui parli, ma anche che, scomparendo come giudizio, aspettativa, senso di esserci, scompaia a sé.
> Solo chi scompare a sé, esiste.
> Solo chi scompare a sé, entra in relazione.
> Solo chi scompare a sé, può comprendere.
> L'accogliere/comprendere è operato da tutto l'essere, presente nel suo insieme, simultaneo nella consapevolezza di tutti i piani, privo di unilateralità.
> Esserci totalmente significa scomparire, non-esserci, essere.

La presenza simultanea di tutti i piani è scomparsa della prevalenza identitaria: immenso vuoto, ventre di ogni possibilità.
Ti comprendo non solo perché la tua storia parla di me, mi svela, è anche storia mia: ti comprendo perché nel vuoto del mio esserci non c'è altro che comprensione per ogni essere e per tutti gli esseri.
Nel vuoto d'esserci l'amore dilaga in tutte le direzioni: tutto tocca, tutto vede, tutto benedice.
Ho visto me, ho visto te, ho visto i cammini nostri nella fatica, nel cadere, nelle gioie effimere, nello slancio, nel provare ancora e ho

imparato a sentirti fratello, sorella, parte del cammino, tassello irrinunciabile del cammino.
Camminando, i confini di me sono diventati sempre più aleatori: i sassi, le spine, l'ombra, il sole, la pioggia battente, le ore dolci della primavera e dell'autunno mi hanno attraversato fino a impastarsi con quello che definivo il mio essere.
Chi sono io? Pioggia? Sole? Sasso? Rovo? Sorella? Fratello?
Sono niente e tutto questo.
Comprendendo ancora più a fondo, ho potuto dire: *è* tutto questo, e non esiste alcuno che possa dire di essere qualcosa, ma accade soltanto l'*essere* di tutte le cose.
"Lì e solo lì" la consapevolezza ha abbracciato la vita, tutta la vita: solo lì è stato compreso, solo lì può essere pronunciato non il: "ti comprendo" ma il: "è compreso".
Nulla ha a che fare la comprensione nella compassione con la comprensione ordinaria, per quanto questa profonda sia: la chiave di volta di questa differenza radicale sta nella scomparsa del soggetto, quella è la vera rivoluzione, rivelazione, che tutte le porte apre.
Finché c'è un soggetto c'è volontà, c'è qualcosa e qualcuno che compie il gesto del comprendere, ma quando il soggetto viene spazzato via, nell'abisso di vuoto e assenza, si manifesta non l'incontro ma l'esperienza dell'unione.
Si possono incontrare due essenti, ma l'essere è uno, l'essere non incontra se stesso, è ontologicamente incontrato.

> Nella compassione, che è assenza di sé, vive la comprensione, la consapevolezza unitaria dell'esistere come stato dell'essere indiviso e indivisibile.

Tutti gli esseri, tutte le forme, tutti i tempi *sono*: tutto la comprensione copre e nulla separa dal tutto-niente-uno.
La comprensione per sua natura non può separare, la mente separa: se la consapevolezza è simultanea, altrettanto simultanea è l'evidenza di questo dato di realtà.

Due considerazioni "feriali".
La prima, un'immagine, un'analogia possibile che banalmente, fisicamente, riguarda lo svuotamento, l'assottigliarsi, lo scomparire, come condizioni necessarie al comprendere, al fare spazio: come una tazza piena non può accogliere altro liquido, la presenza delle attribuzioni del sé "vela" alla nostra comprensione lo spazio dell'essere, diciamo che rende inaccessibile l'esperienza unitaria consapevole dell'essere niente altro che essere indeclinabile, spazio di unione. Correggimi per favore…
Mi viene da puntualizzare un aspetto; in questa fase in realtà è superfluo, ma viene così.
Si tratta della differenza fra lo stemperarsi e lo scomparire dei contorni del sé quando c'è totale, simultanea consapevolezza di presenza d'essere e lo stemperarsi dei contorni quando c'è confusione identitaria o alterazione di altro genere.
Provo con un esempio. Fin da bambina, una forte predisposizione all'identificazione/empatia mi portava spesso a non capire più dove fossero i miei contorni, con conseguenze piuttosto nefaste.
Era un processo che ora sento chiaramente radicato a livello di definizione identitaria, emozionale, anche se certamente sorretto da uno slancio forte di coscienza che premeva, era proprio un Ti comprendo quasi cannibalesco che <u>mi</u> confermava nel protagonismo o, al contrario, un farsi a pezzi centrifugo/sacrificale che <u>mi</u> confermava in un vittimismo, riconoscimento di altruismo, bontà, sensibilità e quant'altro. Niente di strano, identità in formazione.

In ogni caso creava enorme agitazione, confusione, turbamento, eccitazione, somatizzazioni, sofferenza, ma anche senso di esistere.
Ecco vorrei che mi aiutassi a ribadire che ci sono diversi modi di perdere di vista i propri contorni, quello a sfondo identitario, oppure la ricerca di stati alterati di coscienza, ad esempio, ma non hanno nulla a che vedere con la scomparsa dell'esserci che apre all'essere indeclinabile.
Tra l'una e l'altra cosa, una vita di esperienze, di opportunità alle quali dare il benvenuto, in cui scoprirsi, relativizzare, disconnettere, affidarsi all'accadere, all'essere trasformati, lavorati, impastati nel cammino di ampliamento del sentire, fino a non più esserci, fino all'impossibilità di declinare il tu-io.

Si, ci sono molti modi di perdere contatto con sé, di dimenticarsi, alienarsi da sé. Per un lungo tratto si strada l'uomo non ha idea di chi esso sia; per un altro lungo tratto non sa maneggiare quello che comincia a comprendere di sé e, infine, impara ad affrontarsi.
Quando inizia la stagione dell'imparare ad affrontarsi, si svela la galleria di maschere e di costumi indossati per così lungo tempo: quando l'uomo si affronta allora inizia anche a scomparire come identità.
L'identità è indissolubile dalla maschera e dal costume di scena: vedere la rappresentazione significa togliere rilevanza al mascheramento, iniziare a scomparire come messa in scena e portare in primo piano quello che è.
Quello che è non è identità, è sentire in atto.
L'identità, quando il suo gioco è visto, perde la sua capacità aggregativa e interpretativa e diviene semplice coreografia.

B-Essere parte del processo esistenziale.

Non le tue scene sono parte di me; non le mie scene ti appartengono, non qui, non così ci si incontra nella compassione, se non in una fase bambina di questa.
Essere parte non significa che io sono parte: è l'essere parte, declinato all'infinito neutro, il soggetto dell'esperienza.
Essere parte, prendere parte, partecipare dello stato altrui, non è parte che si somma a parte ma, nella scomparsa della mia parte, essere parte è presenza attiva, tangibile, operosa.
Nel vuoto completo di sé, essere altro; non con l'altro, non nell'altro.
Essere parte, partecipare: non si partecipa alla vita di un'altro, così ci saremmo io e te, dove io partecipo della tua esperienza, ma questo suggellerebbe una distinzione, appunto l'io e il tu: qui parliamo di altro.

> *Essere parte*, *partecipare*, sono verbi all'infinito, non declinati, privi di soggetto: quello accade, non quello accade a me e a te.
> L'*essere parte* riguarda tutti gli esseri e tutte le cose: tutto è parte di tutto.
> Ogni cosa è tutto. Tutto è ogni cosa.

C-Camminare con l'altro nel processo esistenziale.

> Procedere assieme a tutti gli esseri e a tutte le cose, questa è l'esperienza della compassione.
> Procedo con te? Si, con te, ma quel te è universale, è tutti i te che esistono, non è il te soggetto separato dal me soggetto.

> Camminare, non io cammino. Procedere, il flusso dell'eterno, il volto dell'essere nel divenire.
> Procedere con l'altro nell'assenza di sé: chi procede con chi?
> Nessuno procede con alcuno, c'è il procedere.
> Siamo nella follia ma non stiamo parlando dell'amore umano, della compassione umana, parliamo di altro e mentre scrivo mi rendo conto della fatica del lettore se questa comprensione non gli è ancora germogliata interiormente.
> Tutti gli esseri e tutte le cose si muovono assieme: non io mi muovo, non tu ti muovi, tutti procediamo assieme.
> Non c'è tempo individuale, né tempo universale, qui non parliamo del procedere nel tempo, parliamo del *procedere*, del *camminare*, come articolazione dell'essere uno.
> Sono le parole dell'essere uno, i verbi dell'esperienza unitaria, tutti residenti nell'infinito neutrale.
> L'uomo, nell'assenza di sé, avverte questo *camminare*, questo *essere parte*, questo *comprendere*, come aspetti di un unico aspetto, aspetti del bianco.

Ora l'unità gli si configura come procedere assieme all'altro, singolare e universale simultaneamente; ora, come essere parte di un suo stato, che è anch'esso singolare e universale, comprende il particolare e l'universale assieme.
Camminare con uno e con tutti. Se diciamo "io cammino" questo sarà riferito ad un ambiente e ad una compagnia particolari.
Se diciamo "camminare" questo è riferito a ciascuno e a tutti, a un ambiente e a tutti, simultaneamente.
Cammino in un bosco e in tutti i boschi. Cammino con te e con tutti gli esseri.

Sono vicino a te e a tutto non perché sono santo, perché sono scomparso e così si è rotto il limite che frantuma la realtà: scomparso io, è scomparsa ogni distinzione, differenziazione, frammentazione.

> Tutto cammina con tutto, tutto partecipa dell'apparente divenire, della trasformazione del sentire, del mutare del comprendere.
> Questo è il camminare, infinito neutro.
> *Camminare con, essere parte, comprendere,* vengono generati dalla compassione e danno luogo al fiore della tenerezza.

D-L'esperienza della tenerezza per tutti gli esseri

> Vicino all'apice dell'essere, tutto l'umano si scioglie in un abbraccio.
> La compassione tutto abbraccia e da tutto è abbracciata.
> Non l'abbraccio infantile degli uomini che hanno bisogno di abbracciarsi nei corpi: l'avvolgere tutto l'esistente, l'essere che tutto avvolge.
> La carezza della vita.
> Riconoscerla su di un volto massacrato.
> Nel giallo delle foglie di tiglio.

Scusa, ma qui non ti parafraso neppure, lascio spazio all'eco della pienezza: "Procedere, il flusso dell'eterno, il volto dell'essere... nessuno procede con alcuno, c'è il procedere... perché sono scomparso e così si è rotto il limite che frantuma la realtà... camminare... essere parte... comprendere... assieme all'altro singolare e universale simultaneamente... tutto cammina con tutto, tutto partecipa dell'apparente divenire, della trasformazione del sentire, del mutare del

comprendere. Questo è il camminare, infinito neutro... Camminare con, essere parte, comprendere, vengono generati dalla compassione e danno luogo al fiore della tenerezza.
L'esperienza della tenerezza per tutti gli esseri: vicino all'apice dell'essere, tutto l'umano si scioglie in un abbraccio, …non l'abbraccio infantile... l'essere che tutto avvolge..."

> Parliamo di un'intima esperienza che va al di là dell'esperienza comune e che, soprattutto, non ha quella prevalente caratterizzazione emotiva.
> È lo sguardo della compassione che copre ogni manifestazione, ogni fatto, ogni accadere ed ogni sentire.
> Letteralmente copre, avvolge, ammanta: l'amore tenero, per intenderci, forse l'amore del genitore per i tentativi del figlio.

Un genitore può essere accondiscendente, severo, paziente, accudente, sollecito, lontano, scostante: quanto è vasta l'esperienza interiore di un genitore e quanto differenti sono gli stati che prova e mette in scena?

> Un genitore è passato attraverso l'impulso di uccidere il proprio figlio; attraverso l'ansia devastante quando si è ammalato; attraverso la difficoltà di accettarlo mentre cresceva; attraverso la complicità e la vicinanza per le prime avventure affettive; attraverso il senso di compiutezza e, a volte, anche di liberazione quando se ne è andato; attraverso il piacere di sentirlo, di ritrovarlo, di vederlo nei suoi passaggi esistenziali da adulto.

> Un genitore grande guarda un figlio grande con lo sguardo ammantato di quella tenerezza che può ricordare la tenerezza della compassione.
> Da adulto ad adulto, da responsabile a responsabile, da autonomo ad autonomo, ti guardo e mi inchino a te e al tuo cammino, ti sono a fianco silente e discreto, silenzioso spesso, perché mi hai insegnato a tacere e a farmi da parte.

Vorrei aprire una parentesi su una constatazione amara: molte delle persone che frequentano l'ambiente della ricerca "spirituale" spesso sono single e non hanno alle spalle l'esperienza di rapporti duraturi e della prova di allevare figli.
Probabilmente anche io sarei stato parte di questa schiera se a 32 anni mia moglie non mi avesse posto il problema di un figlio; credo che a me sarebbe andato bene anche continuare noi due da soli.
L'arrivo di mia figlia e l'inizio di un'avventura lunga 27 anni che ha coinvolto noi tre come niente altro avrebbe potuto coinvolgerci, ha fatto di me un uomo diverso: posso relativizzare tutti i libri, tutti i maestri incontrati nei libri e nella realtà, tutta la mia formazione specificamente spirituale ed esistenziale, ma non posso, non potrei mai, relativizzare l'officina che ci ha visti coinvolti così a lungo e così in profondità.
In quella lunga macerazione tutto il mio essere è stato esposto, provato, spesso scorticato: evidentemente questo era necessario per me, non voglio sostenere che questo debba o possa essere necessario per tutti, ma mi sembra che per tutti sarebbero di aiuto coinvolgimenti lunghi nel tempo e pieni di responsabilità.
Tempo e responsabilità, su questo si forgia l'interiorità del genitore: nel logoramento della routine e del non potersi tirare indietro,

il suo essere viene messo alla prova e passa al vaglio dell'essenziale.

> Potrei qui parlare della fedeltà esistenziale, non della fedeltà di coppia che ne è solo timido riflesso, ma della fedeltà esistenziale che coinvolge un nucleo di persone che cammina insieme in una famiglia, una comunità, una società.
> Tu sai quanto grande è la mia considerazione per Carlo Maria Martini, da poco passato ad altra vita: vedi come, nonostante fosse lontano anni luce da certi aspetti della sua chiesa, le è rimasto fedele.

Se vai a vedere, dietro quella fedeltà, costanza, pazienza che nel tempo si sono dipanate, c'è quella tenerezza di cui parlo: vedo il mio limite, vedo il tuo, mi inchino ad entrambi, guardo oltre e altro mi invade, altra consapevolezza mi sostiene, altro spessore mi consiste.

> L'amore è fedele esistenzialmente, nonostante le piccole grandi cadute nell'officina del quotidiano; è fedele all'officina, è fedele nel tempo: fedele significa affidabile, certo, che non viene a mancare, che non si tira indietro, che non si nega, che si spende.
> Fedeltà e tenerezza camminano assieme; la tenerezza è fedele: quello sguardo, quel coprire, quell'avvolgere, tornerà e tornerà, puoi farci affidamento.
> Un genitore è per sempre; un padre spirituale è per sempre; una madre è senza tempo: la tenerezza della compassione porta in sé tutto questo, spazio infinito di fedeltà e dedizione, di capacità di prendersi cura, di assumersi le proprie respon-

> sabilità, di mostrarsi nei mille volti che la rappresentazione prevede senza mai ritenersi fuori dal gioco dal momento che, se si presenta, quella è la nostra vita, quella è la vita che chiama e alla quale rispondiamo.

Effettivamente le situazioni di "responsabilità irreversibile e quotidiana", come quella del genitore, ci lavorano e ci scavano predisponendo lo spazio della pazienza, della tenerezza, della fedeltà esistenziale, della compassione che ammanta oltre i limiti.
Ricordo ad esempio come per me, viziata di tempo in esubero e di libertà, trovarmi mamma in una situazione di accudimento ventiquattro ore al giorno sia stata una prova estremamente dura e trasformativa.
Per un tempo mi sono aggrappata al ricordo di un prima e di un "me" cercando di capire quando avrei tirato fuori la testa e respirato nuovamente, ritrovato del tempo esclusivo, non condiviso, finché non ho capito, anche grazie a due gravidanze molto ravvicinate, che non c'era uno stato da ripristinare, un'idea alla quale aggrapparsi, un me destinato a chiudere quel capitolo, c'era solo da lasciare la presa e consegnarsi al quotidiano.
Forse è stata la prima vera, piena, consapevole, esperienza di "resa".
La fedeltà esistenziale, a sé e all'altro, lega le coppie anche a prescindere dal loro rimanere insieme o sciogliersi, mi sembra.
Non so le coppie senza figli, in realtà intuisco che anche in quel caso ci sia un intimo permanere di fedeltà e responsabilità esistenziale reciproche, anche in caso di separazione, ma per le coppie con figli questo è chiarissimo.
Si resta genitori e non solo, si resta, volenti o nolenti, nella presenza o nell'assenza, nella concordia o nell'attrito, compagni di strada.

> Penso quanto è lontano dal sentire dell'uomo contemporaneo quel "per sempre" e quanto invece, dal nostro punto di vista, di sentire, è un'evidenza: il patto tra due persone, se consape-

> voli, è per sempre, oltre il tempo umano, oltre il tempo di una vita si inscrive in tutto l'arco di esperienze di una coscienza.[20]
> La fedeltà è esistenziale, non affettiva, non sessuale, non formale; questo significa che tu sei compagna della mia officina esistenziale, da questa non uscirai, né io potrò uscire, ma ci incontreremo e rincontreremo affinché sia io che tu possiamo apprendere reciprocamente dalla nostra relazione.
> Può aver termine una certa rappresentazione tra noi, ma non l'officina.

E-Inchino profondo.

> Compassione è inchinarsi all'altro.
> L'inchinarsi, nella sua dimensione esteriore, è un gesto compiuto con il corpo ma, nella sostanza, è di tutto l'essere ed ha un preciso significato: di fronte a te che ti mostri, che esisti, che sei, chiunque tu sia, qualunque sia il tuo percorso, comunque tu cada e possa rialzarti, di fronte a te vengo inchinato.
> Sento l'interezza dell'essere che si piega in una accoglienza e accettazione senza limite; nel rispetto; nel silenzio di chi non ha nulla da aggiungere perché tutto è stato detto dalla vita semplicemente portando l'altro alla nostra presenza, semplicemente facendolo esistere.
> Ladro od assassino, santo o stupratore, non c'è niente da aggiungere: quello è, appartiene alla vita e nulla può essere aggiunto.

[20] *Ricordo che una coscienza esperisce tante vite/rappresentazioni quante le sono necessarie a comprendere la natura dell'amore.*

L'inchino è silenzio dichiarato: è finita, non c'è più niente da aggiungere sulla realtà che testimonia se stessa e niente altro.
L'esperienza della compassione si chiude nel silenzio e nel rispetto, sacro, per ogni aspetto dell'esistere.
Muti, scompariamo dalla scena.
Resta quel che è, figure sfumate che si stagliano sul vuoto.
La compassione pone fine alla rappresentazione, dopo non c'è più vita così come l'abbiamo sempre considerata.
Non c'è più la vita nostra, non quella dell'altro, non quella dei popoli: tutto canta l'Uno in un canto muto.
Perché possa accadere l'inchino tutti i passaggi sopra descritti debbono essere accaduti:
comprensione
essere parte
camminare assieme
tenerezza.
Solo allora possiamo piegarci: quando il corpo si piega, l'universo si piega di fronte a quel sasso, a quell'erba, a quell'animale, a quell'uomo, a quel principio.
Quanto è grande e vasto il gesto del piegarsi? Quanta strada prima di inchinarsi, quanta fatica, quante lacrime, quante cadute!
Conosci il cadere? Lui conduce all'inchino. L'assassino è il nostro maestro.
La compassione ti fa vedere con sguardo equanime il santo e l'assassino, il cadere ed il sorgere: la compassione è non-sguardo.
Guarda chi c'è, ma chi non c'è come può guardare?
Esiste lo sguardo? No.
Esiste la compassione? No.
Esiste la contemplazione? No.
Esiste la vita? No.

… *Inchino*…

6 Ciò che è

Siamo giunti infine a *ciò che è*. Il nostro compito è arduo perché si tratta di parlare, di articolare in parole e pensieri un'esperienza tanto concreta quanto impalpabile nell'essere modulata in parole.
Ciò che è supera la vita, supera il divenire, è l'essere creato e senza tempo, è ciò che sta, fotogramma nell'eterno presente.
Nel ciò che è la vita si muove, ha un dinamismo, i sensi la percepiscono come dinamismo, ma è sentita anche come eterna ed immobile, oltre il divenire.
Il corpo registra il flusso di informazioni; la mente pensa, l'emozione si muove, ma sono figure sul vuoto: il pensiero danza sul vuoto, l'emozione fluttua sull'assenza; i sensi registrano la maschera.
Ciò che è rappresenta, suggella, canta il vuoto, è il vuoto.
Ciò che è non è qualcosa, è vuoto essere.
Se osservo un albero passo per molti stadi: lo vedo nella sua composizione fisica, nella sua relazione con l'ambiente, nella sua dimensione astrale, poi nel suo esserci, infine nel suo scomparire come essente. Che cosa rimane? Un albero semplicemente; un non-albero, semplicemente.
Chi sei tu Francesca che mi ascolti in questo delirio? Una persona? Non diciamo stupidaggini.
Un sentire? Si, fino ad un certo punto del cammino.
Poi scompari. Quando? Quando scompaio io. Scomparsi noi, scoparsi tutti.
Chi ho davanti a me? Un non-essere, mai esistito e che mai esisterà.

> Ma ha una forma! I sensi percepiscono una forma, non *ha una forma.*

Se la consapevolezza è oltre la lettura della realtà operata dai sensi fisici, astrali, mentali, akasici, non c'è più realtà, ci lasciamo dietro solo degli ologrammi.
Il *ciò che è* conduce oltre gli ologrammi, nel sentire che è prima di divenire.
La realtà che è non si cura del fatto che poi verrà percepita ed interpretata come divenire, non la riguarda.
L'essere dispiega l'essere. L'essere è.
Mi scuso, mi rendo conto che il livello di astrazione è insostenibile ma quella che per voi, forse, è astrazione, per me è esperienza al limite dell'insopportabile.
L'essere è così vasto, eterno, vuoto di tutto ciò che l'uomo conosce e per cui è attrezzato, che il confronto con esso è devastante, in tutti i corpi.

> Affermare "*è quel che è"* significa affermare un'esperienza, non un concetto, ma qual è la portata di quell'esperienza, come comunicare l'insostenibilità di quello stato, di quell'essere?
> Evidente al sentire, dirompente nell'identità, insostenibile ai suoi veicoli.

Parecchio tempo fa ho deciso che non volevo più indagare in quella direzione perché mi faceva troppo male, non era sopportabile; ho ripiegato su di un orizzonte più limitato, sul piccolo quotidiano fatto di consapevolezze, cadute, tenerezze, piccolo incedere. Ho evitato accuratamente di protendere la consapevolezza oltre un certo limite e ci sono riuscito, ma solo in parte.

Basta un niente che è già lì, come un'amante piena di desiderio.
Basta un gruppo con persone sulla giusta frequenza; basta l'avvicinarsi ad un concetto; basta respirare.
Il mio bisogno è stato di non impazzire, di poter reggere, ma il confine è sottile.

Parli di un'esperienza al contempo inequivocabile e impalpabile.
Quando i veicoli del sentire sono stati ampiamente lavorati nell'accadere, quando la consapevolezza attraversa simultaneamente ogni aspetto dell'accadere, quando un sentire ampio si è fatto modalità permanente o quasi, quando il vivere è trasfigurato e perde i contorni coi quali i veicoli a disposizione del divenire lo avevano per lungo tempo interpretato…
Nello spazio indeclinabile del non-io, non-tu, l'esperienza dell'essere si rivela troppo grande per essere abbracciata totalmente dal vivente, dal divenire, da quel vivente che è essere interpretato come divenire, forse.
Divenire che non è.
Essere che non diviene.
Essere inequivocabile al sentire, dirompente, insostenibile per intensità.
Ti abbiamo sentito in momenti di intollerabile amore.
Chi segue i gruppi e gli intensivi ha sfiorato l'esperienza che ci stai consegnando.
Quando avviene è come se quella cosa esondasse in un silenzio indicibile fra le parole.

-Silenzio

> Stanno in silenzio le pietre e stiamo in silenzio noi, nell'ineffabile.
> Pietre siamo divenuti. Pietre siamo, pietre siamo sempre stati.
> Immobili e silenti, stiamo.

> È il silenzio della fine che tutto avvolge e che senza sosta sussurra che è finita, anche avessi ancora mille scene e mille vite, ma è finita perché non è mai cominciata.
> Questo è il silenzio della non-vita; il silenzio di tutto ciò che è riconducibile all'umano e che ora, divenuto privo di senso, tace: quel tacere apre l'orizzonte sull'essere silenzio.
> Tutto tace, tutto è scomparso, ogni filo d'erba sta, immobile, nel vento che soffia ma non muove le fronde autunnali degli alberi, non fischia nelle finestre, né sui coppi dei tetti.
> L'uragano della vita passa e tu cadi e qualcosa si fa male, ma tutto questo è lontano e c'è solo silenzio che avvolge.

Capitolo 4: L'essenziale

Abbiamo fatto una pausa nella scrittura di questo libro essenzialmente per uscire da quella situazione vibratoria che ha sorretto i primi tre capitoli e iniziare su basi nuove, anche vibratorie, questo quarto ed ultimo capitolo.
Nei giorni di pausa mi chiedevo come mettere a fuoco la dimensione dell'essenziale.
Ho sessant'anni e ho cominciato, obtorto collo, che ero un bambino. Non è stato facile.
La spinta dell'inizio ha riverberato per tutti questi anni: che cosa conta davvero?
Rispondo che tutto conta e niente conta, tutto ha senso e nulla lo ha: vivere è un atto di gratuità.
Se non entriamo in questa logica e ci facciamo trasportare dall'essere e dall'accadere, saremo sempre stritolati tra i paradossi: tenderemo alle esperienze e le troveremo vuote perché il paradosso è l'anima della vita che tutto è e niente è.
La vita polare, contenuta tra i poli del bisogno e dell'assenza di bisogno è un gulag.
Ci sono voluti più di cinque decenni perché il profumo della gratuità fosse presenza nella mia vita.
Oggi vivo come una liberazione poter affermare: "Non mi riguarda, provvederà la vita!". È una liberazione da "me sempre chiamato in causa, sempre interpellato, sempre necessario".
La vita non provvede a prescindere da me, spesso il suo provvedere passa attraverso me, ma non mi riguarda quello che fa di me, questo è il principio.
"Sia fatta la tua volontà".
Quella volontà "altra" non è ascrivibile a un dio di qualche natura, non si tratta di mettere la propria vita nelle mani di una fantomatica entità, volontà, capacità di discernimento superiore. Questo

appartiene all'infanzia del cammino della consapevolezza, alla religione e a tutto un mondo che guardo, conosco, ma è molto lontano.
Significa che deliberatamente e nel pieno della consapevolezza, rinuncio a me.
Quel rinunciare non è conseguenza di un atto della volontà, è un "vengo rinunciato".
Scompare in me l'interesse per me, scompare per moto proprio, potremmo dire in virtù della comprensione conseguita ma ora non ci interessa questo approccio, scompare e basta.
C'è gratuità solo quando non c'è più interesse per sé.
Il nuovo sguardo, la nuova esistenza, non richiede la fine del vecchio, richiede la scomparsa del protagonista, dell'esserci.
La fine accade, non si conquista.
Alla luce della gratuità cercheremo di ragionare dell'essenziale, di tastarne il volto, di sentirne l'odore ed il calore, la vita che in esso pulsa.

Nei giorni di pausa riflettevo sulla mia presenza in questa esperienza di scrittura.
In effetti sono arrivata all'eremo rispondendo al richiamo del linguaggio sobrio e del "respiro ampio" del sito.
Mi sono avvicinata con un'istanza legata molto direttamente al linguaggio e alla possibilità di esprimere l'esperienza interiore in modo diretto, adeguato, libero, con la stanchezza di aver frequentato contesti verbalmente complessi e appesantiti da molte connotazioni, quali quello filosofico e quello yogico.
Forse la mia presenza rappresenta, mi piacerebbe almeno, un noi che corrisponde al gruppo di riflessione del quale faccio parte e che si incontra una volta al mese con te all'eremo e, più in generale, un noi di fatto dei "lavori in corso" di chi ha maturato un sentire comune.

Tu sei tu (scusa la forzatura nell'attribuzione, ma concedimela per quel che veicola) con la tua estensione esperienziale, io sono un po' il noi di chi stai accompagnando in questa fase.
Questo sento.
E allora sulla gratuità esistenziale direi che "noi" siamo ai primi passi, più o meno vacillanti, non possiamo ancora parlare di presenza tout court, c'è un'oscillazione importante fra l'esserci e lo scomparire, fra l'identificazione col sé e la consapevolezza estesa dell'accadere, ma credo che tutti sappiamo riconoscere, per averlo vissuto, l'essere attraversati dalla vita, il dissolversi di sé nella fiducia che nasce dal non sottrarsi, casomai dello scoprirsi sottratti, perché non è richiesto neppure l'atto volontario della sottrazione per aderire all'essere, non ha importanza tanto quanto non ha importanza sentirsi artefici.
Avviene, talvolta, che prevalga altro.
E quando avviene è molto chiaro.

1 Ciò che è stato deve morire

Tanto, parlando dell'essere e della contemplazione, siamo andati nell'impalpabile, quanto nel quotidiano, nel concreto, nel feriale, staremo in questo capitolo.
Abbiamo già parlato del lasciar andare ma ora ci torneremo affrontando la questione dal punto di vista dell'essenziale.
Come può qualcosa risaltare tra mille cose? Una cacofonia di suoni, un miscuglio di colori, mille stimoli provenienti dall'ambiente e dall'interiore, hanno un loro valore se sono temporalmente limitati nella loro sollecitazione.
Quando perdurano troppo a lungo divengono inquinamento: la mia opinione è che noi si sia inquinati nel presente e nella memoria. Nel presente da un eccesso di sollecitazioni; nella memoria da una miriade di dettagli ai quali rimaniamo ancorati perché riteniamo costituiscano il nostro esserci ed esistere identitario: senza quelle informazioni perderemmo la cognizione di essere noi.
Coltivare l'esserci non è da considerarsi negativo: è da un sano senso dell'esserci che si aprono le porte all'essere e al superamento di noi, ma bisogna ripensare agli elementi costitutivi di quell'esserci e fondarli non sul passato, sul *sono questo perché sono stato quello*, quanto sul presente: *da ciò che accade sento sorgere il senso dell'esistere e dello scomparire come esistente.*
Naturalmente questo discorso ha un senso solo per chi è pronto al passaggio dal passato al presente ed ha quindi maturato un certo sentire; questo stesso discorso a chi sente ancora la necessità di fondarsi su ciò che è già stato, non darà luogo ad alcun interesse.
Se siamo pronti allora la sfida non è che cosa ho fatto, che cosa sono stato, ma che cosa accade a quel centro di percezione e di coscienza che chiamo me, adesso.

> Quando siamo pronti, possiamo cominciare a dimenticare le mancanze dei nostri genitori, gli abbandoni, le ferite all'identità, i fallimenti, i successi: quel filo che lega il passato al presente al futuro, si può allentare e anche dissolvere, se abbiamo compreso che da quella continuità non sorgerà senso per le nostre esistenze.
> Se non lo abbiamo compreso è giusto che tentiamo ancora.

Ciò che è stato deve morire se vogliamo che si apra la vita, e il senso che essa porta, quel senso molto diverso da quello che sorge dalla catena lunghissima di fatti e prove che chiamiamo *noi*.

> Se non perdiamo il nostro passato non possiamo vedere l'essenziale perché la scena è affollata di troppi elementi e di troppi protagonisti e dal protagonismo.
> Abbiamo bisogno di spazio e questo sorge dal dimenticare.
> Possiamo dimenticare se abbiamo messo nelle giuste caselle ciò che è stato: se sappiamo che ogni cosa, ogni fatto, ogni persona sono stati funzionali ai nostri processi, se questo è stato compreso, la realtà accaduta ha un suo ordine, non gira sparsa per la mente e l'emozione può essere lasciata lì, a coprirsi di polvere.

I fantasmi della mente sono costituiti da ciò che non abbiamo compreso e quindi collocato: non essendoci chiaro perché è accaduto, quale era la possibilità di comprensione intrinseca a quella scena/processo, il senso di non compiuto e non compreso alimentano il fantasma.
Se c'è comprensione su ciò che è stato, la mente non è visitata da fantasmi e comunque questi non sono persistenti.

Ma Gesù disse: «Lasciate i bambini, non impedite che vengano da me, perché il regno dei cieli è per chi assomiglia a loro».[21]

Qual è la condizione interiore che definiamo *bambina*?
Quella che non ha acquisito la complessità di sguardo e di responsabilità e quella che avendola conseguita, l'ha superata.
Si tratta di creare le condizioni per una sostanziale semplicità della vita intellettuale, cognitiva, conoscitiva ed emozionale.

> Fare spazio significa meno pensieri e meno attitudine ad alimentarli; meno emozioni e meno crogiolamento in esse, meno ricerca della loro stimolazione. Minore ricerca di sensorialità, di vita sensoriale.

Guarda la tua vita, Francesca: vivi in una grande città, hai allevato due figli - e ancora non è finita - sei insegnante di yoga, eppure il tuo quotidiano ha un ritmo monastico, cadenzato secondo un ordine essenziale, riconducibile ad una semplicità, essenzialità.
Ne convieni?

Radicalmente. Per quanto mi riguarda è stato necessario passare attraverso molta complessità, irrequietezza, cambiamenti, un grande esubero di emozioni, di esperienze, di spaventi, di problematizzazioni mentali, di attaccamenti al passato e di proiezioni idealiste. Poi è stato possibile il lento, esperito, meditato, compreso distacco dalla mia narrazione…
Diversamente non so immaginare il percorso, ma è evidente come tutto questo (non concluso, certo, ma decisamente riconoscibile e ridotto a minima perturbazione) abbia portato ad instaurarsi, o a ripristinarsi molto rapidamente in caso di perturbazione forte, quel che descrivi: il minimo, semplice, sfrondato.

[21] Matteo 19:14

Certo che arrivano stimoli, non si tratta di negarli, ma di non alimentarli, non trattenerli, comprenderli, questo sì.
Prima scopri che è possibile, poi che porta molta pace, respiro, libertà, poi avviene senza chiederti il permesso, il risiedere nella distanza, nel vuoto-pieno che instaura uno spazio di calma.
Però devo dire che da sempre una sensazione di effimero ha accompagnato ogni possibilità di adesione incondizionata alle narrazioni mia o altrui, la spinta verso l'essenziale è stata sempre molto forte e anche la saldezza nel riconoscere l'allineamento che ne derivava.
Senza scorciatoie, ma con molti cartelli indicatori, diciamo…

> Spazio, perché il passato è coperto di pace, di accettazione, compreso nel suo significato.
> Deve esserci spazio nella relazione coi genitori; spazio nella relazione con gli ex partner; spazio nei confronti dei propri vissuti e dei propri traumi. È possibile liberare spazio semplicemente comprendendo la funzione esistenziale di ogni fatto/processo.
> Poche cose nella mente; poche nell'emozione; poche nella sensazione.

Mi si osserverà che è difficile. Può darsi, ma bisognerà pur cominciare se qualcosa ci preme nell'interiore e ci chiama ad altro. Bisogna diminuire gli stimoli e l'adesione ad essi, introdurre ritmo, pause nel respiro delle sollecitazioni: sollecitazione-pausa-sollecitazione-pausa.
Sapersi tirare fuori, dire basta; spiegarsi le cose e poi dire: "Basta alimentare pensieri ed emozioni, basta, non serve."
Sollecitazione-pausa-spiegazione-pausa.
Ciò che è stato deve morire.

Comprendere è già lasciar morire, lasciare che la funzione si compia e si esaurisca.
"Ciò che è stato" è per definizione non essere, è divenire coniugato al passato, ed è una dimensione ingombrante di non essere.
Per accostarsi all'essenziale occorrono spazio e libertà dalle estenuanti narrazioni/produzioni con le quali ci agganciamo e ci zavorriamo alla sofferenza, a quel pathos che ci fa sentire di esserci creando l'agitazione, il disordine, l'offuscamento che scambiamo per vita.
È una condizione imprescindibile che apre alla tenerezza per il passato, lasciar morire quel che è stato.
Essere nuovi, essere bambini, essere lievi, foglio bianco, trasparenza, essere in gioco, essere curiosi di "sentire sorgere da ciò che accade il senso dell'esistere e dello scomparire come esistente".

A-L'essenziale accade adesso e mai più

> Adesso o mai più e se non lo farò io, se non lo vivrò io, chi lo vivrà? Quella scena accade nel mio film, è generata dal regista in me, la coscienza, e quello che chiamo me è il proiettore: l'ambiente è lo schermo. Se non la vivo io chi la vivrà!?
> L'imperativo di vivere, di non sottrarsi, di osare, di non essere tiepidi.
> Quella scena accade adesso, tutte le scene accadono adesso.
> Tutto il film accade solo, esclusivamente, nell'adesso.
> Anche l'analisi dei vissuti accade adesso ed è necessaria, ma lavora su materiale morto, non sul vivente.
> L'analisi di una scena, di un fatto, di un comportamento, è importante per acquisire consapevolezza, per interrogarci sull'origine, sulle motivazioni di ciò che ci spinge: è importante per conoscerci.

> È importante, ma ha dei limiti: è come cercare di capire la vita sezionando cadaveri, come nutrire un terreno con sostanze chimiche piuttosto che con nutrimento naturale.
> L'analisi è pensiero sulla vita, non è vita.
> Dobbiamo, possiamo essere capaci di altro: sviluppare consapevolezza tale da monitorare ogni gesto, ogni movimento, ogni origine, ogni addentellato mentre accade, simultaneamente al gesto del vivere.
> Vivere diviene allora accadere e consapevolezza, discernimento, valutazione, analisi dell'accadere.
> L'attore recita la scena e il regista lo vede: sulla scena ci sono entrambi, occupano lo stesso palcoscenico; l'uno vede ed è consapevole dell'altro e, sincronici, modulano lo svolgersi dell'evento.
> Questo non è pensiero sulla vita, è un'altra cosa, è la vita nella sua costituzione profonda svelata dalla consapevolezza: intenzione ed atto che danzano essendo un tutt'uno.
> Il dinamismo di fondo del vivere, la coscienza che genera le scene e l'identità che le rappresenta, vengono vissute chiaramente e lucidamente nello specchio della consapevolezza.
> Consapevole è la coscienza, consapevole l'identità.
> Nell'adesso, senza il bisogno di guardare indietro: a scena finita anche i suoi perché sono finiti, chiariti.
> Gesto e consapevolezza del perché del gesto, simultanei.

Questo richiede di coltivare la consapevolezza in sommo grado:
-dove sei?
-cosa stai facendo?
-perché lo stai facendo?
-come lo stai facendo?

Tutte queste domande vengono poste nel presente e trovano risposta nello spazio di esso.

> Come sempre si comincia da poco e da vicino, dall'odore del caffè, dal tono di una parola che ti è uscita.
> Nell'ambiente più vicino, più immediato: casa propria, il partner, i figli, i colleghi di lavoro, le mansioni del lavoro.
> Smettere di proiettarsi altrove, non c'è alcun altrove: realizziamo le nostre esistenze dentro piccole officine con un numero di persone non superiore alle dita delle nostre mani.

Niente sogni di onnipotenza, i nostri palcoscenici sono minuscoli, niente folle, pochi operai dentro minuscole officine.
Che cosa mi mostri tu adesso?
Che cosa si svela alla mia consapevolezza ogni volta che mi muovo, ad ogni parola pronunciata, in ogni stasi e in ogni divenire?
Bisogna smettere di cercare altrove, tutto ciò che ci serve è davanti agli occhi di ognuno di noi, nessuno escluso.
Bisogna smettere di dire che non abbiamo la materia prima: è lì, non la vediamo.
Bisogna smettere di considerarsi incapaci: se non è alla nostra portata, non si presenta.
Bisogna smettere di considerare l'accadere un peso, una fatica: è la nostra vita, qualunque fatto è la nostra vita, tutto ciò che percepiamo, o di cui partecipiamo, è la nostra vita.

> Bisogna accogliere l'impattarsi della vita nelle nostre giornate, è come vento che ci viene incontro, non c'è difesa possibile.
> Tutto ciò che accade è essenziale.
> L'essenziale non è eclatante, è quel piccolo fatto, quella miriade di piccoli fatti che chiamiamo vita.

> Adesso accade l'essenziale: ogni fatto è essenziale, è il determinante.
> Ogni fatto va trattato con cura, discernimento, delicatezza, prudenza, saggezza, lungimiranza, compassione.
> "Tratta il riso come fossero i tuoi occhi" dice Dogen[22] al cuoco del monastero. In questa frase è raccolta una vita, tutte le vite. Tutti i libri e tutti gli insegnamenti, tutti i cammini sono in essa riassunti.
> "Tratta il riso come fossero i tuoi occhi".
> Tratta quella tazza di caffè come fossero i tuoi occhi.
> Tratta quell'espressione come fossero i tuoi occhi.
> Tratta quell'affetto come fossero i tuoi occhi.
> Tratta quella mansione come fossero i tuoi occhi.
> Questo non significa che noi siamo sempre perfetti nel trattare i nostri occhi, significa che quella è l'unità di misura, faremo il possibile per noi, ma in quella direzione.
> Hai solo quell'affetto lì, guardalo.
> Hai solo quel lavoro lì, partecipalo.

Domani forse la tua affettività si rivolgerà altrove, ma oggi, ora hai quella, guardala con gli occhi spalancati, che cosa dice, che cosa narra, che cosa insegna, che cosa cambia di te?
Domani forse cambierai lavoro ma oggi hai questo, perché storci il muso? Quel datore di lavoro, quel collega, quella mansione è tutto ciò che hai, impara.
Non hai altro, hai solo quello che si presenta adesso e tu dove sei? Bisogna cercare da mille parti per stanarti e portarti qui?

---

[22] Eihei Dogen zenji (Kyoto, 1200 – 1253) è stato il fondatore dello Zen di scuola Soto.

Se non vivi tu questo adesso chi lo vive, e se non riconosci che questo adesso, qualunque sia, è l'essenziale che accade, il tuo essenziale, l'unico essenziale possibile, come fai?
Ogni essenziale è unico ed è l'ultimo.
Ogni fatto è unico ed è l'ultimo.
Ti nutri di ciò che è stato?
Adesso e mai più accade il determinante.

Forse questo quarto capitolo è il più difficile, proprio perché è incarnato, declinato al quotidiano.
Difficile svicolare, rimandare, proiettarsi in dimensioni ideali dopo quel che abbiamo visto, sperimentato, intuito.
Dopo quel che si è manifestato attraverso le parole.
Essere così presenti alla vita da vivere ogni attimo con il sommo grado di consapevolezza e di pregnanza, ad ogni livello.
Quindi con il sommo grado d'amore, con la semplicità densa che presuppone l'aver fatto pace con la complessità, senza chiudere gli occhi.
Una responsabilità assoluta, una compassione assoluta.
L'essenziale in ogni gesto, la possibilità di accedere, di sentirsi parte dell'essenziale, vivendolo attimo dopo attimo.
Non c'è niente da rimandare o da demandare, c'è molto da rispettare.
Quando c'è quel risiedere aderente svaniscono la confusione, il frastuono interno, l'aggancio agli stimoli.
Ricordo che nelle discussioni giovanili sulla divinità e sulla vita eterna sentivo in maniera pressante di dire una cosa che in genere veniva fraintesa, soprattutto in ambito cattolico.
Mi rimaneva l'impressione di non riuscire a trasmettere quel che sentivo.
Ora la ritrovo puntuale, compiuta, comprensibile, dipanata: "Chi crede in Dio dovrebbe vivere come se Dio non esistesse, come se non ci fosse un'entità alla quale affidarsi, come se non ci fosse altro che questa vita, da assumere con

il massimo della responsabilità, il massimo della compassione, il massimo dell'attenzione, nella sacralità di ogni attimo che è unico e ci è affidato."
Non dopo, adesso. Con nostri i limiti, ma senza alibi, senza paura, senza castelli o principesse da difendere.

B-L'essenziale è ogni fatto, ogni persona

> Quel collega di lavoro che ti è sempre andato di traverso.
> Quella compagna/o con cui va morendo ogni sentire.
> Quel figlio che non ti riconosce.
> Quel lavoro che non ti gratifica.
> Hai occhi per vedere chi ti sta davanti? Questo è il problema, servono occhi per vedere quello che ti si presenta perché la chiave di volta di una vita è lì, in quel che si presenta, non in quel che si è presentato, né in quel che si presenterà.
> Sta morendo il tuo rapporto affettivo? Di quanti attimi è fatto quel morire? Li vedi, attimo su attimo? O sei nella narrazione del rapporto che finisce? Si, generalmente siamo nella narrazione, non nel fatto.
> Non è questione di far rivivere qualcosa che in te va morendo, è questione di vivere il processo del morire di quel rapporto, poi finirà come vi permetterete che finisca.
> Quella persona lì è l'essenziale, con lei, con lui, accade l'essenziale. Mai più ti verrà offerto quell'attimo, quella scena, quella possibilità, quel gesto, quella parola, quell'ascolto. Mai più.

Quella mansione che hai in fabbrica, in ufficio: quel pezzo che stai lavorando, montando; quella persona a cui chiedi consiglio; quella che ti interpella; quella soluzione tecnica; quella possibilità di

cambiare approccio ad un problema; quella goccia d'olio che va messa così piuttosto che in altro modo, tutto questo è l'essenziale.
Se lo riconosci come essenziale, se lasci che ti attraversi, tutto cambia.
Quello che ti fa male, che ti fa, a tuo parere, del male, è l'essenziale.
Quella madre che a te pare ti rifiuti da una vita, lei è l'essenziale; il tuo vittimismo è l'essenziale; la tua confusione e smarrimento sono l'essenziale.
Questa è la sostanza del nostro vivere, sfilano davanti a noi i mille aspetti e tutti sono l'essenziale: tutti impattano, corrodono, scuotono, interrogano e hanno il volto dell'ordinario, del banale, del feriale.
Non so se siamo pronti a questo o se accettiamo di essere messi in scacco solo da un maestro, solo da un evento eclatante; so che questo è fumo per gli occhi, ciò che ci cambia la vita è in tuta da lavoro e odora d'officina.

Che sfida riconoscere l'essenziale nel "banale", piuttosto che nell'affascinante, nel misterioso, nel prestigioso, nell'inaccessibile.
Che impresa vivere anziché narrarsi, smettere di costruire idoli e aderire a quel che si presenta, senza fughe.
In ogni caso avviene che veniamo trasformati, tanto varrebbe mollare la presa e aprire gli occhi, lasciarsi attraversare consapevolmente. Bell'appuntamento con la vita, vedere come ci dipana, più affascinante del più affascinante guru.

C-L'essenziale non è straordinario, non si mostra, non ostenta

> Le persone sono piene di miti e innamorate di tutto ciò che colpisce la loro immaginazione, le loro fantasie, il loro ventre. Ciò che noi proponiamo conduce a ciò che è, oltre quello che la mente racconta, paventa, spera, narra.

Non c'è spazio alcuno, in quest'approccio, per la coloritura, il ricamo, l'enfasi, lo svolazzo, la gratificazione sottile coltivata ed allevata tra il conscio e il subconscio.
Comprendi la portata della nostra proposta? Andare oltre tutto questo, scoprire la vita nella sua routine, ordinarietà, piccolezza, irrilevanza: lì la mente viene messa veramente in scacco!

> L'essenziale non è straordinario, è ciò che già viviamo.
> Non qualcosa d'altro, esattamente ciò che già viviamo.
> Non c'è nessun altrove; nessun paradiso e nessun inferno;
> nessun liberatore;
> nessun dio giusto.
> La mente dell'uomo, e spesso anche quella del ricercatore, è popolata di fantasmi infantili.
> Lontani da tutto questo guardiamo i piccoli elementi che costituiscono la nostra officina:
> -gli altri operai, con le loro tute che il lunedì sanno di bucato e il venerdì di grasso e sudore;
> -gli strumenti del nostro lavoro: ciò che abbiamo compreso, ciò che comprendiamo passo dopo passo; il dubbio, la fiducia, l'attenzione, la consapevolezza, la concretezza; un certo grado di scetticismo e di ateismo; la lucida intelligenza sul fat-

> to che i nostri comportamenti ci svelano e non i nostri pensieri.
> L'essenziale ci conduce in pieno deserto e lì, nel mezzo del deserto, possiamo iniziare ad avere le coordinate per guardare alla nostra e all'altrui esistenza, all'esistere in generale.
> In mezzo alla sabbia. Casa.
> Il deserto è la vita che già abbiamo e nella quale non vediamo che sabbia, irrilevanza, impossibilità di eccitazione e di senso.
> Quella vita non si mostra, non appare, non ci sorprende, non ci attrae, non ci commuove, non ci eccita: ci svuota.
> Questa è la chiave: non ciò che è guadagno, ma ciò che è perdita, sottrazione, svuotamento, ci illumina la strada perché denuncia la nostra condizione, il compreso e il non compreso.

Mai la gratificazione viene contabilizzata, il successo ascritto, il risultato creativo attribuito a sé: sempre lo sguardo cade sul cammino, pur non occupandosi minimamente del passo successivo.
Vorrei ti fosse chiaro: lo sguardo sul cammino è ciò che interiormente ci spinge e su quello nulla possiamo operare, né rallentare, né accelerare e quindi non ci curiamo del passo che verrà, ma sappiamo che accadrà
Finché c'è vita, su questo piano o su altri, quella spinta, o attrazione, opererà finché la consapevolezza non sarà Una.

> L'essenziale non ha mai i caratteri dello straordinario ma apre, passando per l'ordinario, sul vasto mondo del *quel che è*.
> L'essenziale è quello che abbiamo visto con occhi nuovi: gli occhi nuovi si formano nella cecità, nella povertà di luce e di sguardo.

> Nessuno ti dona occhi nuovi: l'illusione del dio che dona, della vita che dona, è puro desiderio infantile dell'uomo.
> Dall'eterno presente, dal non divenire, l'uomo estrae le sue scene, il suo cammino e costruisce i suoi occhi: cieco, avverte la spinta a vedere.
> La sua cecità gli è maestra assieme a quella spinta che è come la forza di un vortice che tutto riconduce al suo centro.

La consapevolezza del non vedere e la spinta alla vista costruiscono l'esistere, l'esserci dell'uomo.
Gli elementi dell'energia e della materia e la spinta alla vita danno luogo a tutto ciò che noi percepiamo come esistente.
Possiamo divenire consapevoli della nostra piccola officina quotidiana e discernere come opera il processo che costituisce il nostro sguardo, che dà forma ai nostri occhi; possiamo sentire scorrere in noi il flusso del vivere come consapevolezza che si dischiude sui più piccoli particolari del più piccolo giorno.
Nella pace dell'officina, nella routine del tuo lavoro quotidiano, puoi declinare l'offerta di fede, di promesse, di doni, di serenità, di pace, di amore, di unione che ti giunge dalle sirene del circo della vita spirituale; puoi chinare il capo sul tuo pezzo di ferro, sulla tua lima, sulla tua morsa, sentendo l'odore del tuo compagno a fianco, puoi sentirti profondamente ateo, lontano dal circo, sperimentare l'essenziale.

Sfrondato, deserto, essenziale, parole che portano un sapore di libertà.
Perché è fondamentale cogliere l'analogia fra qualsiasi tipo di adesione all'eccitazione della mente, non una migliore o peggiore, gli stessi meccanismi identici.

Sono costruzioni la cui consapevolezza porta a tacere sempre più, concretamente, nel quotidiano, a dire no ad incontri e situazioni che sappiamo alimentare quelle mistificazioni collettive, a selezionare con sempre maggior cura i propri confidenti.
Senza nascondersi, anzi, ma concedendosi di evitare di frequentare un'attitudine che poi ad un certo punto non è neanche più necessario evitare, perché il suo presentarsi si dirada.
Recentemente mi è capitato, vivendo un'esperienza sentimentale complessa, di sentirmi fare delle domande davvero morbose, richieste a gran voce di alimentare pensieri ed emozioni di cui non se ne può più, bava alla bocca, bestie nel circo, cadavere in autostrada, pettegolezzo, tutto quel sentire di vivere e trovare senso solo se ti crogioli nelle emozioni, nelle sofferenze, nei sensi, vittima o carnefice, vincitore o perdente, affascinante o piatto.
Quanta stanchezza.
Oltre ogni mistificazione, oltre la tendenza a mistificare.
Il deserto del quotidiano.
Ben venga il deserto ad asciugarci.
Un'analogia nella mia attività professionale: la pratica dello Yoga diventa davvero tale quando non suscita più alcun interesse, non porta emozioni di superamento di limite, di percezione sottile, di comprensione di alcunché, di confronto con l'altro, di gratificazione, di frustrazione, nulla, o al massimo piccole, microscopiche, conferme di funzionamento, che non eccitano la mente e non ingenerano emozioni.
Dopo aver visto tutto, non c'è più nulla che serva a qualcosa, niente da raggiungere.
Quando una posizione non ha più alcuna importanza, dopo averla fatta per anni quasi ogni giorno, dopo averci messo dedizione, fatica, impegno, attenzione, dopo averla esibita o nascosta, compresa, sentita, quando niente più si aggancia al gesto ripetuto, lì c'è quel che è.

Chiaro anche come la consapevolezza del non vedere e la spinta alla vista siano gli ingredienti dell'esserci.
Ti chiedo: la spinta è sguardo su un cammino che non ci possiamo attribuire ma che chiama alla consapevolezza e, semplicemente, all'adesione?

La spinta verrebbe definita dai maestri del Cerchio Ifior come la vibrazione prima, l'essere vibratorio dell'Assoluto che tutto permea e guida; l'intenzione attiva ed operante del grande architetto; il sistema operativo del cosmo.
Possiamo andare solo verso la consapevolezza dell'unità perché non siamo altro che gradi di consapevolezza di quell'unità in atto. A noi sembra che quella consapevolezza divenga di giorno in giorno; in realtà, nei suoi infiniti gradi di ampiezza, quella consapevolezza non è che fotogramma, miriadi di fotogrammi eterni nella loro immobilità che, in virtù delle leggi del divenire, vengono percepite da un centro di sensibilità e di coscienza quale noi siamo, come conseguenti l'uno all'altro, come in divenire.
Quella spinta che ci conduce, che ci rende inquieti, che ci porta a mettere le mani ovunque è la forza creativa della consapevolezza assoluta la quale è in sé tutto l'essere e tutto il divenire.

D-L'essenziale non manca a nessuno ed è vicino a tutti

> Nessuno può dire: "A me non è stato dato l'essenziale!"
> Può essere detto: "Forse l'ho, ma non lo vedo".
> So che questa è un'affermazione grave; penso ad una famiglia, una delle tante, di un qualche luogo sparso per le periferie del mondo, con il marito ubriaco, la moglie prostituta, i figli sporchi ed emaciati, i ventri dilatati dalla malnutrizione.

> Ad uno sguardo esterno e lontano rimane difficile parlare dell'essenziale, ma non bisogna dimenticare che l'essenziale è ciò che abbiamo, come stiamo in ciò che abbiamo, come lo viviamo, come ci trasformiamo dentro a quel che abbiamo.
> Quel che abbiamo non è mai uguale a se stesso: la situazione più degradata può generare grandi trasformazioni se si attiva in noi il desiderio di cambiamento, se lo si alimenta, se si è capaci di vedere dove si cade e perché si cade.
> Ed anche se non si vede niente e non si è consapevoli di niente, tutto cambia: ci sono vite di persone che iniziano tra le mosche e finiscono tra le mosche ma questo è ciò che appare, cosa ne sappiamo noi dei processi interiori, di quel qualcosa che, comunque, si è iscritto nel sentire attraverso le esperienze?

Ci sono vite vissute nell'apparente non-vita: che cos'è l'essenziale per un ammalato di SLA, perché il suo sentire ha generato quella scena? O crediamo che l'abbia generato la vita? Quale vita, non c'è alcuna vita che prescinda dai processi del sentire.

> Le forze della vita attuano i processi del sentire: quella che noi chiamiamo malattia è esperienza esistenziale esperibile grazie al fatto che uno o più veicoli sono in disequilibrio.
> Non esiste né la malattia, né la salute, esistono le esperienze ed ogni esperienza viene generata dalla coscienza ed è finalizzata alla comprensione.
> Ognuno ha la propria scena, da sé generata, a sé funzionale.
> Nessuno è sfortunato, tutti hanno opportunità esistenziali.

Tutto questo è duro, lo so, siamo abituati a compatirci e a ritenerci vittime del destino infame ma, dal mio punto di vista e per quel poco che ho compreso, non è così.
Ho incontrato in questi anni di attività, persone che hanno vissuto sofferenze veramente grandi: ho visto i loro percorsi, i loro passi, ho visto il cambiamento. C'è sempre una possibilità e quella cambia il sentire, la comprensione, l'ampiezza di sguardo.

> Ciascuno ha quel che gli è necessario, l'essenziale suo.
> L'ha lì, accanto a sé, perché è la vita che sta vivendo: in quella vita c'è tutto, deve solo imparare a vederlo, tutta la fatica del vivere è nell'imparare a vedere e a interpretare correttamente ciò che già abbiamo.
> Cosa significa correttamente? Non come vittima ma come protagonista, sapendo che quella è la nostra scena, generata dalla nostra coscienza per il nostro apprendimento.

Non c'è possibilità di lamento: quella scena è li e ci chiede di rispondere, di reagire, di modificarla, di svilupparla. Lei è l'essenziale.
Il silenzio è l'essenziale?
La spiritualità è l'essenziale?
L'amore è l'essenziale?
No, quello che abbiamo è l'essenziale e ci costringe a non farci film, a guardarci, a piegarci, a rimboccarci le maniche.
Il resto sono storie.
La vita che abbiamo è la realtà nostra e tutti abbiamo una vita, dunque una realtà, dunque tutte le opportunità di essere e di trasformarci e di scomparire.

Non c'è altrove; non c'è un luogo più favorevole, un gruppo più favorevole, una compagnia più favorevole: quello che c'è ora è "il favorevole".
Ciò non toglie che tutto cambia, tutto muore, tutto si rinnova: la situazione di ora, accolta e vissuta, aprirà le porte ad altro, in quello stesso luogo, con quella stessa compagnia, o in un altro luogo, con altra compagnia.

Sì. L'essenziale sta in come viviamo quello che abbiamo.
Non importa cosa sia, importa cosa ne facciamo.
Tutti abbiamo modo di vivere e riconoscere l'essenziale. Tutti.
Forse, paradossalmente, in uno stadio del sentire, è più facile vederlo in situazioni "forti", che "mettono alla prova". Per me è stato così.
O forse, semplicemente, ci sono persone che hanno bisogno di estrarre scene più radicali per vedere, mentre ad altre bastano sfumature lievi.
Personalmente i luoghi in cui ho incontrato meno vittimismo e più consapevolezza dell'essenziale, con relativa capacità di contentezza, lucidità discriminatoria, serenità, sono stati reparti neuropsichiatrici per l'infanzia o reparti ospedalieri per l'infanzia.
Là ho incontrato madri e padri (soprattutto madri) per i quali semplicemente non c'era spazio per altro se non il riconoscimento dell'essenziale.
Urgenza di essenziale. Priorità che non lascia margine.
Di contro si vedono moltissime persone incapaci di abbandonare la posizione di vittima. Magari basterebbe che andassero in stage in qualche reparto ospedaliero.
Però si incontrano e si riconoscono anche molte persone semplicemente grate di ciò che accade, senza che in ciò che accade ci sia nulla di speciale, drammatico o eccezionale.

In questo momento è chiaro il richiamo semplice del "niente di speciale", in parte instaurato, presente, a ben guardare, anche nelle perturbazioni apparenti.

E-L'essenziale è povero e semplice

> Siamo abituati ad accumulare, a sofisticare, ad aggiungere, ad aumentare complessità di analisi, di approccio.
> Il sentire di coscienza che dischiude l'esperienza dell'essenziale conduce ad una semplificazione radicale: la vita si riduce a poche cose, pochi fatti, pochi pensieri.
> Un carico alla volta, una preoccupazione alla volta, una disposizione alla volta.
> La vita si semplifica perché la mente si dirada e il suo bisogno di nutrirsi non è più centrale.

È stato compreso che non è dall'alimentare il circuito mente/emozione che può sorgere senso e allora il lungo e radicale processo dell'abbandonare produce i suoi frutti portando nelle nostre vite semplicità.

> Poche cose nello zaino, passo leggero.
> Chi scrive non è di suo una persona semplice ma sono venti anni che è qui, in un eremo, con i giorni che si ripetono uguali, il silenzio profondo, i bisogni ridotti a poche e necessarie cose.
> È scomparso tutto man mano, senza accorgersene: nella naturalezza dei giorni, dei passi, delle cadute e del faticoso rialzarsi, è sorto uno spazio, una distanza. L'identità è sfumata, semplicemente.

L'essenziale è semplice e povero perché non deve dimostrare niente, non deve essere rispettato, né tantomeno ha pretese di riconoscimento o visibilità: semplice nella tensione interiore, povero nei bisogni.
Saggezza vuole che occorra dare all'identità il necessario perché non si agiti. Forse mi si obbietterà che a questo punto non dovrebbe esserci più identità: credo di averlo già detto ma lo ripeto, nelle favole è così, e nelle mistificazioni spacciate da non pochi "realizzati".
Finché c'è vita nel tempo e nello spazio, finché la coscienza ha dei veicoli attraverso i quali si esprime, per il semplice fatto che quei veicoli esistono, producono un'immagine di sé e, conseguentemente, una interpretazione della realtà.
Finché c'è incarnazione c'è identità; marginale, non condizionante da deformare, ma sufficientemente influente da colorare.
Si potrebbero portare mille esempi, dalla solitudine e dal senso di abbandono di Gesù prima del suo arresto, simbolo inequivocabile della presenza identitaria, al processo medianico dove la disposizione interiore dello strumento, per quanto neutrale questo sia, sempre colora il messaggio.

> L'identità, affinché non si interponga, non va affamata e a nulla servono discipline di vita troppo rigide se non a scatenarla.
> L'identità ha bisogno di alcune condizioni di base, di una stabilità di fondo che le viene conferita da:
> -sentirsi sufficientemente adeguata;
> -sentirsi sufficientemente riconosciuta;
> -sentirsi sufficientemente amata.

> Inutile, improduttivo, scioccamente idealistico lottare contro questo.
> Quel sufficientemente è la chiave: ciascuno, in sé, saprà quale è la misura di quel "sufficientemente".

Un cammino incontro a sé di questo non può non tenere conto se non vuole divenire un calvario: un sano realismo ci porta ad accogliere ciò che in noi è naturale che ci sia, a non combattere contro quei residui di umanità tendendo ad una perfezione astratta e idealizzata, "inconcreta", inesistente nell'umano.
Il conflitto si placa se l'uomo si accoglie in alcune manifestazioni di base che sono assolutamente personali perché ciò che in uno produce instabilità, in un'altro non è neppure considerato.

> Fa parte del dono della semplicità e della povertà questo accogliersi nella propria umanità.
> Mendicanti nel sentiero; monaci itineranti con il bastone e la ciotola e il coraggio di porgerla riconoscendo che abbiamo alcuni bisogni di fondo, non solo materiali, finché viviamo.
> Dall'accoglienza di sé, dalla comprensione del proprio essere che genera compassione, germogliano semplicità e povertà.

Siamo lontani anni luce dall'ascesi, dalla severità orientale ed occidentale di tanti ricercatori, di tanti insegnamenti.
Anni luce ci separano dalle regole spirituali, dalle pratiche spirituali. Solo la vita ci è maestra. Pregherei il lettore di annotarsi questo, interiormente.

> Povertà e semplicità del senza patria, senza religione, senza insegnamento, senza maestro, senza libri sacri: solo il passo dopo passo, solo la vita.
> Nudi alla meta.
> Tutto disposti a perdere, innanzitutto sé.

Sono le 5,40: quando farà giorno andrò nell'orto a togliere le ultime zucche per liberare quella porzione di terreno e preparalo alla transizione invernale, in modo che per la primavera sia pronto per i nuovi semi e le nuovi piantine.
Comprendi? Non c'è niente, l'orizzonte è completamente sgombro.
Non rimane niente, solo quello che hai davanti: hai perso tutto, hai perso tutti, ma non sei colui che ha perso, non sei nemmeno colui: è l'accadere, l'esistere.
Il verbo non può essere declinato, diviene necessario utilizzarlo all'infinito.
Questo sono la semplicità e la povertà nella loro radicalità, per quel che mi è dato comprendere.

Partendo da una chiara disposizione alla conoscenza di sé, dal riconoscimento della spinta verso la consapevolezza, mi sembra allora che sia necessario:
-mettersi nelle condizioni migliori (relativamente a quel che è possibile ad ognuno nel proprio quotidiano), per ridurre gli stimoli eccitatori e le probabilità di perturbazione;
-riconoscere, non rifuggire, non alimentare stimoli e perturbazioni;
-riconoscere in ogni attimo la possibilità di lasciare che avvenga l'alleggerimento dei meccanismi identitari;

-accogliere il limite (cioè abbandonare le pretese di perfezione che equivarrebbero a idealizzazioni, dunque a quegli stessi meccanismi di protagonismo, di identificazione con le proprie produzioni mentali);
-assecondare la spinta che porta semplicità, neutralità, scomparsa;
-lasciare che l'essenziale disponga.

F-L'essenziale si piega e obbedisce

> Obbedisco a te, mille volte al giorno mi piego e ti dico si, certo, farò come dici.
> Mille volte al giorno.
> Tesserò l'elogio dell'obbedienza, del suo inestimabile valore, dell'inderogabile necessità per un ricercatore di piegarsi e di dire sì, mille volte sì, consapevole, vero, aderente all'intenzione, sollecito, senza dubbio alcuno, senza condizione, senza riserva.
> Dirò sì a te che cammini con me da una vita; dirò sì a te che sei qui da quasi tre decenni, dirò sì al cane che mi attende per le carezze del mattino; dirò sì tutte le volte che potrò.
> Dirò no quando i testimoni di Geova verranno al nostro cancello pur essendo passati, duecento metri prima, davanti al cartello che annuncia "Eremo dal silenzio".
> Dirò no a loro per dire sì al mio cammino e al rispetto di esso: ho deciso, tanto tempo fa, di non gettare parole al vento e quindi non parlerò con i testimoni di Geova.
> Il mio rifiuto li ferirà? Si certo, benedetti siano i frutti di quel rifiuto, spero si iscrivano nei loro cuori. Non è un no alle loro persone, è un no alla loro pretesa.
> Quindi l'obbedienza non è sempre dire sì, ma è un sì di fondo alla vita.

Benedetta sei tu che mi offri la possibilità di conoscermi!
A te mi chinerò e, nel farlo, rinuncerò consapevolmente a me: tu sei colui, colei, che mi offre la possibilità di andare oltre me, di cambiare punto di vista, di vedere l'arroccamento e il disarmo, di farmi vivere tutto il processo che va dall'inalberamento dell'ego alla sua resa.
Questo è lo spirito dell'obbedienza.
Il lettore saprà discernere di quale obbedienza stiamo parlando e mi eviterà di precisare che qui non si tratta di asservirsi ad alcuno.
Profondamente intimo è il gesto del piegarsi dell'obbedire: non a caso qui vengono associati il gesto del piegarsi alla disposizione dell'obbedire.

> L'obbedire è un piegare sé di fronte a qualcuno, qualcosa: è un valore in sé, indipendentemente dal qualcuno e dal qualcosa.
> Accade la possibilità di obbedire: non io obbedisco, ma accade l'obbedire.

È l'obbedire che piega, che flette, che rende concavo il soggetto; che lo relativizza, che lo mette al margine e pone in evidenza il processo del piegarsi, del rinunciare, del tacere, del dire sì.

> Non io obbedisco, ma il processo dell'obbedire, di questo stiamo parlando.
> Della vita che viene e dell'assecondarne il venire.
> Sono le 6,24, le chiome dei pini sono emerse dall'oscurità, l'aurora s'affaccia: potrei oppormi a questo?
> E come posso oppormi a te che vieni?

> Non lo posso fare, non ho scelta, non mi compete, non è sotto al mio dominio: posso solo accogliere.

Comprendi?
Non c'è qualcuno che possa o debba obbedire: l'obbedienza, quando il sentire lo consente, è il modo naturale di esistere, è possibile solo obbedire.
Il libero arbitrio? A questo punto non c'è alcun libero arbitrio.
Obbedire non significa abdicare alle proprie responsabilità, ma esattamente l'opposto: più sei piegato dalla vita, più sei tenuto ad esserci ed utilizzare tutto il talento umano di cui disponi.
L'obbedienza alla vita che viene e che ci confina nell'irrilevanza, allo stesso tempo, simultaneamente, chiede, richiede, impone la manifestazione di tutto l'umano: l'intenzione della vita/coscienza/assoluto diviene forma attraverso i veicoli e l'identità dell'uomo, si incarna attraverso quello che chiamiamo noi e quel noi è chiamato alla più radicale adesione, dedizione, efficacia.
Parliamo dell'uomo che non si sottrae, che non diviene passivo, che non recita il mantra spirituale della volontà di dio, siamo lontani da questo; parliamo della simultaneità tra intenzione e atto, con i veicoli e l'identità pienamente trasparenti ed allineati e l'essere teso come una corda di violino che vede apprestarsi l'archetto.
L'obbedienza è legata alla solerzia, all'essere pronti, efficaci, svegli.
È legata all'intelligenza della realtà, quello sguardo lucido, penetrante, capace di sezionare l'infinitamente piccolo e di analizzarlo, discernerlo, sottoporlo alla giusta critica e valutazione, capace cioè di utilizzare appieno le facoltà del corpo mentale, fino a farle splendere.

L'obbedienza non mortifica l'essere nella sua umanità ma valorizza questa e la conduce a piena manifestazione.
Mortifica l'identità? Ma si può parlare di obbedienza solo quando l'identità è al margine e quindi non più nella condizione di sentirsi umiliata. Non possiamo parlare di obbedienza finché l'identità avanza pretese.
Tutto l'essere coglie e accoglie con gioia profonda la possibilità di obbedire come atto, fatto che consente il fluire unitario dell'esistente.
Quando il processo dell'obbedire attraversa l'obbediente, tutto è, tutto accade, tutto si manifesta nella sua unitarietà, nel suo portato indissolubilmente unitario.
L'obbedienza non parla di qualcuno che obbedisce ma della vita che è se stessa, attua se stessa, crea se stessa senza divisione alcuna, intralcio alcuno.
Obbedire è solo un verbo che canta la dimensione unitaria dell'esistere.

Mi viene da chiamare questo obbedire e piegarsi: "dare il benvenuto alla vita".
Trovarsi, scoprirsi, pronti ad assumere la forma che richiede di attimo in attimo lo stare al cospetto di ciò che si presenta, con totale fedeltà esistenziale, senza deroga, nella disposizione che accoglie ogni fatto e ogni persona come opportunità preziose, inesauribili, che chiamano alla presenza.
Malgrado noi, malgrado i limiti, malgrado la stanchezza, al di là del noi, come unica possibilità.
Con tutti i mezzi, incondizionatamente, coerentemente, inevitabilmente.
Con la consapevolezza inconfondibile dell'allineamento fra intenzione e atto, con la trasparenza di veicoli umani lavorati, resi lievi ed efficaci.
Mettendo in gioco talenti consapevoli, ma non più attribuibili.

A questo ci si scopre piegati, senz'altra possibilità che l'obbedienza, l'accoglienza, l'adesione incondizionata, lo scomparire, l'esserci in massimo grado, lo stare.
Dare il benvenuto alla vita.

G-L'essenziale ci interroga

> Mai muore la consapevolezza della distanza da colmare dall'Uno.
> Senza ansia alcuna, senza desiderio alcuno, senza impellenza in noi è chiaro il cammino che ci conduce inesorabilmente all'Uno.
> Il fiume va al mare; non si pone domande, non si chiede se va lento o veloce, né si chiede quanta è la distanza che lo separa dalla foce e dalla fusione con il mare ma, ciononostante, il fiume sa che al mare sta andando perché tutto lo induce, tutto lo porta, tutto lo orienta e, mentre il processo avviene, sa verso quale lato della valle inclinare, dove può tracimare e dove no, quali sponde rafforzare e quali abbattere.
> Mentre l'uomo vive nella routine più ordinaria il suo quotidiano, tutto gli parla di quei piccoli minuscoli aspetti su cui è chiamato e sollecitato e sa che di lì deve passare affinché sempre più vasta sia la consapevolezza dell'essere Uno in sé.

Nell'essenziale, in quello spazio nella mente e nell'identità, diviene molto più chiaro sia ciò che si presenta, sia la sua valenza pedagogica e trasformativa.
I termini della personale metanoia sono esposti alla consapevolezza, impossibile nascondersi.

> Nel fracasso della mente niente possiamo sentire di particolare, ma nel silenzio anche il respiro è assordante: nello spazio esistenziale creato dall'essenziale il cadere di una foglia è avvertito, una inclinazione della coscienza, un condizionamento della mente, una coloritura dell'emozione, un bisogno del corpo, risuonano ad una intensità non eludibile.
> La vita nell'essenziale ci svela e ci interroga; non c'è quel senso di urgenza determinato dall'ansia, ma c'è la chiara percezione che quello è il passo successivo, ciò che va lavorato, serenamente, quietamente.

Quello va affrontato, e sono chiari il come ed il perché: il perché affonda sempre le sue origini in un deficit di sentire, di amore, di fiducia, di abbandono, di resa. Il come dipende dalle contingenze. Affermano giustamente le guide del Cerchio Ifior che il loro lavoro sul piano della coscienza, risiedendo il loro corpo più denso su quel piano, non è dissimile dal nostro che siamo immersi nel tempo, nello spazio e nella dimensione fisica: loro come noi, affrontano i limiti nel sentire secondo le modalità proprie di quel piano. Solo l'Uno non affronta il proprio sentire: tutti i sentire, su tutti i piani, di qualunque ampiezza siano, affrontano le loro limitazioni e si trovano ad esperire i passaggi, le dinamiche che possono condurli ad una comprensione più vasta.

> Tutti siamo interpellati dal sentire attuale che un altro sentire prefigura, su di un altro apre, ad un altro induce e conduce.
> L'esperienza del sentire presente porta in sé la consapevolezza del limite di quel sentire e ha nel proprio DNA l'induzione ad ampliarsi.

> Più la nostra vita risiede nell'essenziale, più siamo permeabili, ricettivi, sensibili a tutto ciò che giunge dal sentire: la nostra vita non è più focalizzata sulle dinamiche identitarie e proprie del divenire, ma sull'essere e sul sentire.

Allora il processo con tutta evidenza diviene questo:
essenziale-sentire-Uno.
Questo diviene il centro della nostra consapevolezza e il contesto delle nostre possibilità affioranti nella piccola routine del quotidiano.
Siamo passati dalle dinamiche dell'esserci e dell'esistere a quelle dell'essere e del fondere-tutto-in-Uno.
Un cambio di prospettiva notevole quanto ineluttabile.

È pacificante pensare che questa sia la natura delle cose, che la nostalgia di unità sia inscritta in noi, che senza meriti o demeriti la spinta a colmare la distanza conduca i nostri passi e ampli il sentire, trasformando, plasmando.
Passi attenti e responsabili, passi sempre più consapevoli, sorretti, direzionati, da un sentire sempre più radicato.
Pur nel limite residuale del nostro esserci, l'asse del quotidiano si sposta e tende all'essenziale, semplicemente attraverso il nostro aderire alla vita che progressivamente amplia il sentire, riduce le divisioni, assottiglia le identificazioni, alleggerisce l'identità, svela l'Uno.
Dall'esserci all'essere.
C'è qualcosa in noi che lo "sa", che lo "sente" forte e chiaro, che riconosce senza scarto di ambiguità la direzionalità di passi compiuti in una consapevolezza mentale, emozionale e corporea dove l'identità non è protagonista, ma consapevole, docile, attenta, naturalmente allineata all'intenzione.
Dall'esserci all'essere, dalle divisioni che ci hanno definito allo stato di unione non declinabile, senza meriti, tutti.

2 Ciò che viene ha senso solo come direzione

> L'accadere mostra il limite del sentire e la direzione, il passo successivo in cui quel limite verrà di nuovo affrontato; non mostra più la distorsione o coloritura introdotta dall'identità, non è più quello il piano prevalente su cui la nostra consapevolezza è appoggiata.
> Questo non significa che su quel piano non vi siamo residui da affrontare e vedere e risolvere, significa che non è prioritario, che è a margine, che il centro è altro.
> Lo sguardo è sull'insieme, sul processo piuttosto che sul singolo fatto: sull'orizzonte esistenziale invece che sul limite identitario.
> Sempre il limite viene inquadrato nel processo e così acquisisce un'altra rilevanza, diviene possibilità, chance, offerta.
> Non zavorra, porta dell'officina che si apre.

Ti ascolto. Credo di comprendere, mi sembra che questo porsi in primo piano dell'orizzonte esistenziale mentre la consapevolezza identitaria, pur presente, sfuma al margine, sia riscontrabile concretamente nell'assenza, o nella sensibile riduzione, del tasso di dolore che accompagna momenti di passaggio anche difficili o potenzialmente disorientanti. Come una calma, autorevole serenità unitaria che si sovrappone a molteplici movimenti centrifughi e li inibisce o li seda, quasi, anche se forse non sono i termini più adatti.

A-L'importanza dell'analisi di sé e del suo superamento

> L'analisi di sé non ha fine finché c'è vita ma la natura di questa analisi cambia con il tempo e con l'acquisizione di conoscenza, consapevolezza, comprensione nuove.
> L'indagine che per lungo tempo ci ha accompagnato era caratterizzata da un tasso di frustrazione e/o di dolore e, fondamentalmente, da un giudizio su di sé.
> Abbiamo detto in un'altra parte del libro che quel giudizio non ha necessariamente una connotazione negativa, che è di stimolo all'indagine. Qui sottolineiamo che, nel tempo e nella comprensione, quel giudizio si stempera fino a scomparire.
> Il giudizio viene superato dall'accoglienza di sé e questa accoglienza cambia tutte le regole del processo, il modo di starci dentro.

L'accoglienza è la chiave perché l'analisi e l'indagine su di sé divengano ferialità, evidenza del quotidiano, routine quieta, accettata, scontata e integrata.
Non ci sono più la vita e l'analisi di sé intese come due esperienze non integrate: ci sono la vita e l'analisi vissute come insieme, vivere è conoscersi.

> In quest'ottica di accoglienza e benevolenza il nostro limite non ci è più di peso ma, al contrario, vediamo tutte le possibilità esistenziali che ci apre.

Quando guardarci allo specchio non ci lascia più perplessi, quando vediamo solo una piccola manifestazione limitata, allora veramente cominciamo ad imparare da quello che siamo.

> Siamo processo esistenziale: il limite che si mostra nella sua trasformazione ed evoluzione parla del processo esistenziale nel quale siamo inseriti, del cammino da ego ad amore.
> Rilevante non è quella tale caduta, rilevante è il simbolo, ciò che racconta del nostro viaggio verso amore.
> Può sembrare che io tratti di una questione di lana caprina ma così non è, almeno ai miei occhi: l'accoglienza di sé, da cui nasce la compassione per sé, cambia la natura intima della nostra indagine, la rende processo tenero di fronte al quale inchinarsi.
> E quando mai noi ci eravamo inchinati di fronte a noi stessi?
> La resa di fronte al limite era per noi sconfitta, oggi è tenerezza: "Dolce è il tuo raglio, asino!"
> L'asino accolto segue il sentiero con la serenità nel cuore: la sua natura di asino non è cambiata, non è cavallo, ma non gli pesa quel che è.
> Sulla base di questa leggerezza l'imparare diviene un'altra cosa.

Questo spiega bene la sensazione di "serenità unitaria" e la progressiva scomparsa del dolore.
Ancora una volta mi inchino al mio limite, al mio evidente essere processo...

B-La consapevolezza simultanea dei residui dell'identità e delle sfide del sentire

> Lo sguardo simultaneo vede l'attrito dell'identità e il respiro che il sentire richiede e induce, senza che vi sia conflitto.

> Ai nostri occhi è evidente quello che rimane da fare, quello che non è compreso, e questo viene mostrato dallo specchio/identità.
> La più grande delle nostre alleate ci mostra il cammino: a metà del monte, guardando verso il basso vediamo il cammino fatto e la fatica, vediamo il pianoro sul quale siamo giunti e ne cogliamo le possibilità e il limite; vediamo il sentiero che giunge alla cima e che è ancora da percorrere.
> È tutto chiaro: in una profonda quiete riposa la consapevolezza dell'essere e del divenire, del tempo e del non-tempo, del procedere e dello stare.
> Convivono la consapevolezza che diverremo con quella che nulla diviene: pura follia avremmo detto un tempo!

Identità residuale che mostra il limite e il suo spostamento, il processo del divenire e l'essere; identità che non ha più bisogno di scalpitare, accolta per quel che è, come ciò che è.
Nei passi successivi, simultaneamente, c'è consapevolezza dello spazio del sentire, processo a sua volta, pungolo, ma anche respiro, ampliamento, direzione, corrente...

C-Ad un certo punto la meccanica identitaria non è importante

> Non è importante non significa che non si vede: non è importante perché nulla è più importante ma tutto è semplicemente quel che è: da un lato dobbiamo imparare, è un fatto; dall'altro non c'è nulla da imparare, e anche questo è un fatto.
> Questa simultaneità in cui convivono opposti non produce alienazione: due in uno, la sintesi che contiene gli opposti.

> Ci sono delle meccaniche identitarie? Certo! Per fare un esempio, l'ansioso rimane ansioso tutta la vita, la sua ansia cambia ma essendo stata, ed essendo ancora, la sua insegnante non scompare, magari va in pensione e si fa vedere ogni tanto.
> Lo sguardo tenero sullo specchio/identità: "Tu sei colei che mi ha reso un grande servizio; sei niente, puro ologramma, pura proiezione, puro specchio, ma tutto quello che ho imparato lo debbo al fatto che tu eri lì e io ti vedevo, ero identificato con te, con il tuo lamento o il tuo canto. Tu mi hai mostrato me stesso, tu, non l'eccelso, non l'Assoluto mi ha svelato: il granello più inconsistente ed effimero di quell'Assoluto è stato determinante".

Ciò che chiamiamo Assoluto e che bramiamo è il nostro volto, non si mostra *nel*, *è* il nostro volto inconsistente, la nostra pochezza.
Non dico soltanto che attraverso il limite si conosce l'Assoluto: affermo che il limite è l'Assoluto.
Un assurdo sanabile solo se si esce dal dualismo limite/Assoluto: solo la realtà esiste e non è né limite, né Assoluto.
La meccanica identitaria non è importante, è coperta da una carezza.

L'identità non più importante è un'identità che si mostra senza paura, che si autorizza a guardarsi, che si scopre docile e leggera nelle sue funzioni, nel suo essere limite, indicatore, opportunità, strumento della coscienza, inclinazione di un passo di danza, sfumatura di un gesto.
Semplicemente, banalmente, assolutamente.

Come se l'accoglienza di ciò che è rendesse insensata la distinzione fra il relativo e l'Assoluto.

D-Bisogna discernere se quelle meccaniche parlano del limite del sentire o no.

Questo sguardo leggero e sereno nasce e porta con sé una chiarezza: non due ma uno, tutto è uno, l'identità e la coscienza non sono che due stanze della stessa casa. Tutte le dimensioni dell'uomo sono stanze della stessa casa che non è altro che un aspetto della consapevolezza dell'Assoluto, perfettamente immobile nell'essere, in successione ed evoluzione nel divenire.
Quello sguardo osserva l'origine e il processo attraverso il risultato; questo è solo specchio abbiamo detto, che può svelare una meccanica dell'identità o un limite del sentire.
Facciamo un esempio: una persona, nella sua vita, si pone in modo ansioso di fronte al problema della sopravvivenza e, in particolare, del denaro.
Avendo questa paura, la persona misura ogni singolo centesimo, fa molta difficoltà a dare, si considera egoista.
Questo è il risultato, ciò che si mostra come dinamica nell'identità, ma l'origine è ben altra e non è certo l'egoismo perché, in sé, egoismo non significa niente.
Egoismo è anch'esso una risultante: della non comprensione, dell'ignoranza di come funziona la vita, della non fiducia.
Quindi il punto focale non è la paura, non l'egoismo, ma l'incomprensione; se andiamo ancora più a fondo scopriamo che l'incomprensione è generata dalla non fiducia e questa dalla interpretazione di sé come separato, diviso, coartato.

In origine c'è il senso di separazione e questo persiste fino a quando la persona non sperimenta e non comprende la sostanziale unitarietà di tutto l'esistente: la coscienza ancora non ha appreso che tutto è uno, è sospinta incessantemente verso questa comprensione, ma ha bisogno di esperienze e tempo per realizzarle e acquisirle stabilmente.
Se noi ci collocassimo a monte della coscienza vedremmo che, in altri livelli dell'essere, quella consapevolezza dell'unità è evidenza, ma, fino a quando non lo diventa, anche per la coscienza deve esserci e reiterarsi esperienza su esperienza.
Tutto questo è limpido agli occhi della persona che vive un certo grado di consapevolezza, limpido.
Ecco perché la dinamica identitaria passa in secondo piano e perché bisogna sempre discernere la natura, l'origine della manifestazione e perché c'è quella leggerezza: se non hai compreso non hai compreso, è inutile che ti colpevolizzi, puoi solo osare vivere ancora più intensamente perché si comprende solo attraverso le esperienze e la consapevolezza di queste stesse esperienze.

> Attenzione: la consapevolezza nel corso di un'esperienza non accelera il processo di comprensione, lo rende solo meno faticoso e doloroso.
> Dico questo perché molti ricercatori, dimenticando che il tempo è una dimensione/invenzione personale, hanno fretta: la persona inconsapevole impara esattamente come e nei tempi della persona consapevole ma quest'ultima, forse - e sottolineo, forse - impara con un minore tasso di dolore.

Quello sguardo vasto ci rende consapevoli dell'origine di una certa manifestazione: la persona dell'esempio potrebbe lavorare sulla

fiducia, quello sarebbe un buon approccio perché è quasi al vertice della questione.
Sull'unità non può lavorare perché cosa potrebbe raccontarsi? Che tutto è uno? Certo, ma sarebbe un dirselo, non un sentirlo.
Può invece lavorare sulla fiducia e da questa esperienza dell'abbandonarsi potrebbe poi sorgere l'esperienza dell'unità.
Come si può lavorare sulla fiducia? Ad esempio ricordandosi che se nelle nostre vite non ci fosse già, operante, una fiducia di fondo, non ci alzeremmo nemmeno dal letto, non attraverseremmo mai una strada, non respireremmo nemmeno.
Tutto potenzialmente è pericolo, ma l'uomo non lo tiene in conto e si azzarda a vivere tutti i giorni: questo fa, gli è naturale, ma se gli dici: "Apriti ad una fiducia ancora più radicale!" resiste. Perché? Perché significherebbe rinunciare alla pretesa del libero arbitrio, del dominio sulla propria esistenza, annullarsi per fidarsi, mai!
La fiducia erode il campo, l'orticello, dell'identità: lo mina, lo impoverisce, secondo il limitato punto di vista di questa.
La persona continua a sentirsi rattrappita, divisa, frustrata ma persevera nella sua disposizione, continua ad avere paura, ad interrogarsi sul domani e qualcosa le continua a dire: "Sei un'egoista!"
Una tragedia in un bicchiere d'acqua, questo osserva la consapevolezza vasta: un uomo che affoga in un bicchiere perché non vede il problema dalla giusta angolatura.
Il giusto sguardo sorge dalla giusta consapevolezza: la visone d'insieme, la comprensione del non compreso, gli occhi limpidi sulla natura della questione.
Posso imparare a fidarmi, a guardare al giorno con altri occhi, con altro slancio: posso farlo, lo farò.
Imparerò, sono disposto, sono qui per questo: non ho paura, non ho fretta, mi butterò incontro alla vita senza timore.

Ecco che cosa ci attende quando non guardiamo più da un pertugio la vita ma la cogliamo nel suo insieme.
Il limite diviene la nostra opportunità.

Dentro la vita con la leggerezza portata dalla fiducia, dall'accoglienza, dall'abbandono, con il sorriso dello sguardo ampio, che relativizza.
Perché la visione è chiara, la fiducia è salda, il processo evidente, il cambiamento continuo.
Riconosco che ci sono fasi in cui si capiscono cose senza comprenderle, si ascoltano ma non si sentono, si dicono ma non sono supportate dall'esperienza: semplicemente mancano esperienze, messa in gioco ancora e ancora e ancora.
In fondo sono tappe anche quelle del tendere attraverso un racconto in cui qualcosa si intravede, tappe anche quelle dell'identificarsi con un modello, tappe anche quelle del non potersi concedere di scoprire i giochi, tappe anche quelle in cui si cercano guru esotici, tappe tutte le identificazioni e disidentificazioni, visioni e revisioni, dietro però la spinta è chiara e quando una consapevolezza ampia, un sentire vasto, abbracciano l'orizzonte, la paura lascia il posto alla fiducia, il dolore alla quiete, il tanto al poco, l'intenzione al gesto, la presenza alla scomparsa.

3 Oltre il presente e la presenza

> Vorrei distinguere innanzitutto tra presente e presenza:
> -presente è un dato temporale;
> -presenza, una disposizione interiore.
> Abbiamo più volte detto che la vita accade ora e mai più, esortato a vivere il presente con quella disposizione interiore che abbandona il passato e il futuro per arrendersi al *ciò che è*.
> La presenza nasce da quella resa e dal superamento del proprio esserci, dell'identificazione col pensiero, con l'emozione, con l'azione: lì si apre quello spazio non condizionato che chiamiamo presenza.

Potremmo fermarci a questo, sarebbe già tanto, ma non lo faremo: questo libro non è fatto per educare qualcuno, fissa un'esperienza, un livello di comprensione della vita, quindi indaga e propone anche quello che non servirà nell'immediato a nessuno e, probabilmente, non sarà compreso che da alcuni. Non ha importanza: tracciamo una via e poi deciderà la vita se il destino è la pattumiera o la lettura.

> Qual è la dimensione che ci attende oltre la presenza?
> Perché pongo a me, a te, al lettore questa questione?
> Non finisce lì la strada?
> È chiaro che la presenza non è la presenza di un soggetto, è ovvio a questo punto.
> Ma se non c'è un soggetto e c'è invece la presenza, la consapevolezza simultanea di molti piani di esistere e di essere e ciò che da quella consapevolezza emerge come essere, e che,

> convenzionalmente, viene definito presenza, che cosa d'altro dobbiamo attenderci?
> L'assenza.
> La presenza come assenza. Non è un gioco di parole.

La presenza non è la fine, la scomparsa di tutto è la fine, anche la scomparsa della presenza, dell'esperienza della presenza.
Quando dici: "È finita!" sei oltre la presenza. Dovrò trovare le parole per descrivere questo.

> L'assenza contiene la presenza così come l'Uno contiene il molteplice, ma l'Uno non è il molteplice, né l'assenza è la presenza.
> Posso solo definire, descrivere l'assenza come la fine del processo del perdere, l'estremo confine del perdere, dell'esserci e dell'essere, l'ultimo passo nel niente.
> La fine dell'umano e del sovraumano, di tutto ciò che è e che assume una connotazione, una conformazione anche solo vibratoria, anche solo di un sentire sottilissimo e vastissimo.

Oltre la presenza c'è ben altro, lo so, ma come dirlo?
Non voglio fare appello al mistero, non spiega niente, è solo fumo per gli spettacoli del circo.

> Se sto seduto sulla poltrona, alla luce che viene dall'abbaino, c'è presenza: vasta, consapevole, pervadente.
> C'è unione ed unità: Catia, Letizia, gli odori, i colori, tutto è a posto, tutto danza l'unità e tutto è, semplicemente.

> Questo scompare, non posso dire "ad un certo punto scompare", perché evidentemente qui la percezione temporale non ha rilevanza, ma comunque scompare e cosa resta?
> L'ordinario.
> L'assenza è l'ordinario.
> Da questo punto di vista la presenza è un trastullo del ricercatore, l'ultimo.
> Dove è andata l'unità? Dove la consapevolezza? Dove il senso?
> Non c'è più niente.
> L'ordinario senza soggetto, senza oggetto. Solo fatti.
> Non presenza sui fatti o di fatti in accadere. Solo fatti.

La dimensione dell'assenza è caratterizzata dalla sola presenza dei fatti: il film scorre e non scorre, tutto è e non è, fotogrammi fissi e fotogrammi in divenire.
Il *ciò che è*, in un'ulteriore declinazione

4 Oltre la consapevolezza, solo vita

Abbiamo finito il nostro libro, Francesca.
Siamo giunti nel mare della vita e c'è solo vita.
Com'è la vita? Così come la viviamo tutti i giorni, la vita è esattamente quella.
Senza domande, senza condizionamento, nella presenza e oltre essa, c'è solo l'accadere dei fatti, non c'è qualcuno che vive quell'accadere, non c'è l'esistere e nemmeno l'essere, ci sono i fatti ammantati di assenza, i fatti/assenza.
Abbiamo parlato per centinaia di pagine di consapevolezza e adesso lasciamo quell'esperienza lì, appartiene al ricercatore, non al fatto.
Il fatto non è né consapevole, né inconsapevole, è un fatto e basta.
L'Uno è un fatto, il fatto, ma questo è naturale, non è necessario sottolinearlo.
È l'unico fatto, l'origine di tutti i fatti? Questioni buone per il ricercatore.
Tutto il cammino di consapevolezza termina di fronte ai fatti: la consapevolezza stessa è un fatto, l'esistenza come consapevolezza in atto dell'Uno è un fatto. Il divenire è un fatto, l'essere senza tempo è un fatto.
Questioni di nessun interesse.
C'è interesse? No.
Fatti. Muore ogni parola, ogni esperienza, ogni possibilità descrittiva e non c'è più niente da dire.
I fatti testimoniano se stessi non avendo alcunché da testimoniare.

Finito.

16 novembre 2012

Allegati

Perché proponiamo testi ed utilizziamo fonti, interpretazioni, visioni che appartengono anche al non-umano?

La risposta più semplice è: "Perché, che cosa è umano?"
Quello che avviene nella sfera dell'identità e da essa è prodotto?
Se l'uomo è coscienza e l'identità non è altro che una sua pallida espressione, per quale ragione dovremmo limitarci solo a ciò che è dichiaratamente frutto di quel limite, perché non dovremmo attingere alla visione più vasta propria della coscienza e del sentire?
Perché non abbiamo accesso al sentire?
Esistono molti modi di accedere a quella dimensione, la via intuitiva seguita nella stesura di questo libro è una, la via medianica seguita dal Cerchio Firenze 77 e dal Cerchio Ifior, è un'altra.
Noi utilizziamo il materiale che risulta, al nostro discernimento cognitivo e alla nostra comprensione, credibile e logico, e lo sottoponiamo alla verifica dell'esperienza e dell'esistenza, del quotidiano, della concretezza della vita.
Se qualcosa rimane allora lo proponiamo non come verità, ma come possibilità di indagine.
Non abbiamo atteggiamenti fideistici, non ci mettiamo addosso filosofie ma, nell'indagare la vita, ci sembra naturale tenere conto di quanto da altri piani di coscienza non identitari, quindi non condizionati dai limiti dei veicoli, è proposto all'umano.
L'uomo è uno, ed è innanzitutto coscienza: il materiale che vi proponiamo ha preso forma sul piano della coscienza e attraverso strumenti umani più o meno condizionanti è divenuto una possibilità per i nostri cammini.

Allegato1

L'io

Cerchio Ifior, Dall'Uno all'Uno, vol. primo, pagg. 67-71

Illusorio personaggio che nasce come risultante degli impulsi provenienti dai tre corpi inferiori dell'individuo incarnato e con il quale egli tende a identificare se stesso.
È un concetto cardine dell'insegnamento sia etico che filosofico delle Guide del Cerchio.
Messaggio esemplificativo.
Per chi si avvicina alle nostre parole spinto dal desiderio di comprendere non solo ciò che diciamo ma, soprattutto, quali sono gli elementi indispensabili per affrontare la propria interiorità allo scopo di migliorare la qualità della propria vita, il concetto di Io risulta essenziale.
Quello che più vi mette in difficoltà nelle nostre parole è il fatto che vi proponiamo in continuazione l'Io nei nostri messaggi ma, contemporaneamente, asseriamo altrettanto spesso che esso non esiste ed è soltanto un'illusione.
Cerchiamo, allora, di capire quello che, a prima vista, può apparire un'assurdità.
Nel corso dell'evoluzione dell'individualità attraverso le varie forme incarnative (minerale, vegetale, animale e umana) essa prende via via coscienza di se stessa, grazie all'incontro con la materia che sta sperimentando nel corso dell'incarnazione.
Il minerale, prima fase dell'evoluzione, non è cosciente di se stesso, ma avverte solo quelle sensazioni che gli provengono dalle condizioni ambientali in cui si trova immerso; esso non interagi-

sce in nessun modo con l'ambiente e può essere considerato in balia degli eventi fisici che accadono intorno a lui.
Una prima differenza – semplice ma, in effetti, di notevole portata – si incontra allorché viene affrontata l'esperienza come vegetale. In questo caso incomincia ad esserci una minima possibilità di interazione con l'ambiente anche se si tratta, più che altro, di una conseguenza quasi automatica di ciò che è intorno al vegetale: in un clima torrido e in un terreno arido il vegetale che cerca di sopravvivere alla siccità prolungherà, per esempio, le proprie radici, andando per tentativi nell'esplorare il terreno alla ricerca di quell'umidità che è per esso l'elemento primario per poter protrarre la sua esistenza. Ciò non avviene, però, consapevolmente: la pianta non «decide» di aver sete, né pianifica la sua ricerca dell'acqua, ma saranno i meccanismi naturali che sono in azione al suo interno a potenziare oltre la norma lo sviluppo delle sue radici. L'unico motivo che la spinge è la sensazione di benessere che, in questa maniera, riesce a procurarsi. Anche in questo caso, la pianta è, in realtà, pressoché inconsapevole di se stessa se non a livello di sensazione, e il mondo circostante non costituisce fonte di domande ma solo di stimolazioni.
Quando l'individualità è pronta a cambiare tipo di esperienza avviene il passaggio alla forma animale. Ecco che accade qualche cosa di diverso, in quanto alla percezione fisica si unisce la possibilità di pensiero, con tutti gli elementi che contraddistinguono la facoltà di ragionamento: si fa largo l'idea che esiste un essere (l'animale, in questo caso) che percepisce e pensa, e un mondo che dall'essere è pensato e percepito. Si incomincia, così, a sviluppare il concetto di differenziazione, di separazione tra se stessi e il mondo circostante. Questa differenziazione viene sempre più acquisita a mano a mano che l'individualità fa la sua esperienza in

animali sempre più «evoluti» ed è qui, nelle ultime incarnazioni come animale, che può essere situato il formarsi dell'Io nell'interiorità dell'individuo incarnato: l'animale non cercherà più di allontanarsi dal fuoco semplicemente perché il troppo calore provoca una sensazione di dolore, ma lo farà perché «Io ne ho paura e temo che Io potrei essere annientato da quell'elemento di ciò che è non-Io e che si oppone al mio benessere».
Con il raggiungimento della forma umana, sensazione e pensiero sono ben più completi e complessi che nell'animale e la scoperta di poter reagire all'ambiente e non solo, ma anche di poterlo influenzare volutamente con le proprie azioni, porta ad una nuova angolazione nel considerare la realtà fisica che si sta vivendo: l'individuo non si sente più in balia del mondo esterno, crede di capire che può arrivare a dominarlo, e dominarlo significa poter appagare i propri bisogni e i propri desideri. Questo induce il tentativo di modellare la realtà nell'ottica di se stessi (il cosiddetto «egoismo») e del potere che si pensa di poter acquisire primeggiando su ciò che sta attorno.
È in questa fase che noi individuiamo la piena percezione di se stessi come esseri contrapposti e separati dal resto della realtà, percezione che rende forte nell'individuo la spinta dell'Io e che lo induce a cercare di espandere la propria influenza in modo tale da poter soddisfare sempre meglio – e in maniera sempre maggiore – quelli che ritiene siano i suoi bisogni.

Naturalmente il discorso è molto più ampio e complesso di come ve l'ho appena tratteggiato, ma quello che mi preme farvi notare è che esso è portatore di enormi conseguenze logiche.
Vediamone alcune.

Soddisfare i propri bisogni (o, per lo meno, cercare di farlo) significa arrivare a considerare se stessi il perno intorno al quale ruota tutta la realtà cosicché (e quanto spesso, purtroppo) i bisogni degli altri diventano irrilevanti se non addirittura motivo di lotta per la supremazia.
Vedere il mondo in funzione di se stessi significa tendere a considerare i propri bisogni talmente importanti che tutta la realtà sembra dover confluire verso un unico scopo: il loro appagamento. E, di conseguenza, allorché avviene l'incontro con gli altri individui che, inevitabilmente, contrastano questo egocentrismo con il proprio, ecco nascere le frustrazioni, le reazioni aggressive, il tentativo di prevalere o di prevaricare l'altro.
Considerare se stessi il centro della realtà induce a osservare la realtà stessa in modo quasi totalmente soggettivo perché in essa si tende a far riflettere i propri desideri e le proprie aspettative, arrivando spesso addirittura a negare anche la verità più evidente se questa afferma che le cose stanno in maniera ben diversa da come si vorrebbe che fossero… e potremmo andare avanti con innumerevoli altri elementi.
Ricapitolando brevemente: l'Io nasce, si manifesta e si struttura come proiezione dei propri bisogni nella realtà che l'individuo attraversa, rafforzandosi e divenendo sempre più complesso a mano a mano che si rafforza la sensazione di essere autocosciente e che si percepisce distinto dal resto della realtà, anche se in essa si trova ad essere immerso.
Quello che, questa volta, mi interessa sottolineare è che, comunque, l'Io è un meccanismo naturale, la cui nascita è legata indissolubilmente alla presa di coscienza dell'individuo, a tal punto che la sua azione nell'essere umano è inevitabile.

Ma non soltanto: l'azione dell'Io è indispensabile per compiere i passi che porteranno, gradatamente, all'uscita dalla catena reincarnativa, in quanto fornisce gli stimoli (primi fra tutti la sofferenza e l'insoddisfazione) per incanalare l'essere umano lungo le tappe successive della sua evoluzione.
Certamente, l'Io è un'illusione ma, come dicono i Maestri "l'illusione, per chi la vive come se fosse reale, ha la forza e la consistenza della realtà", e mai quanto nel caso dell'Io questo assume importanza e significato, al punto che esso diventa (pur non avendo nessuna reale esistenza) l'essenziale burattinaio che muove i fili delle ombre che animano il teatro nel quale l'individuo compie la sua ricerca della Verità.
(Baba)

Allegato 2

Cerchio Firenze 77, Il karma

Tratto dal libro "Le Grandi Verità" - Edizioni Mediterranee

Il caso non può esistere

Anche se si ammette il determinismo, che è negazione dell'esistenza di Dio, per coerenza logica si deve escludere il caso. Se tutto è infatti una rigida concatenazione di cause, nulla è lasciato alla casualità, all'evenienza fortuita; né il caso può essere all'origine della serie delle cause, dico io, sempre per coerenza logica; quindi il determinista, suo malgrado, crede in Dio.

Se poi si ammette l'esistenza di Dio, può esistere il caso? O quello che si chiama caso, e che come tale dovrebbe essere prova dell'inesistenza di Dio, non è piuttosto e proprio per la sua singolarità motivo dl riflessione, di convinzione che qualcosa di superiore guida le sorti degli uomini? Se si ammette l'esistenza di un Ente Supremo, anche nella sua accezione più antropomorfa, si può ammettere che vi sia "qualcosa" che possa avvenire fortuitamente al di fuori della Sua conoscenza? "Qualcosa" che sfugga alla Sua volontà e al Suo controllo e che Egli non utilizzi per i Suoi provvidenziali fini? Certamente no, perché, se così fosse, quel "qualcosa" sarebbe, esso, Dio!

Sicché, se il caso è previsto e utilizzato nel divino programma, non è più caso. Chi crede in Dio non può credere al caso. E allora? Il caso non può esistere, tanto che si creda la realtà una rigida concatenazione di cause priva di ogni finalità e trascendenza, quanto che si creda la vita Manifestazione Divina.

Ma allora, quegli eventi che non sono conseguenza di scelte o effetto di situazioni cercate; che capitano improvvisi a mutare anche

radicalmente la vita; se non possono essere fortuite coincidenze, dato che il caso non può esistere, come si debbono considerare? Evidentemente in modo diametralmente opposto, cioè punti fissi dell'esistenza dell'uomo, passaggi obbligati. Quello che a taluno può sembrare circostanza casuale è invece un ineluttabile appuntamento. E se è vero, come è vero, che tutto ha una causa, anche quegli avvenimenti che non trovano causa nei comportamenti immediatamente precedenti o volutamente promossi hanno una causa evidentemente più remota; furono promossi in un tempo non raggiungibile dalla memoria: non sono karma, ma fanno parte del karma.

La dinamica del karma

Come è di moda questo termine in Occidente! E come si usa a sproposito! Il karma è sinonimo di destino, di punizione, di prova; mentre, in effetti, il karma è attività: è né più né meno che un effetto, parte di quella catena di cause, tanto cara ai deterministi, che muove la vita degli esseri.

Karma quindi è tutto: non è solo l'evento eccezionale che muta inaspettatamente e involontariamente la vita. Karma è il mal di pancia del goloso, è la muscolatura dell'atleta allenato, è il biondo dei capelli che la signora si è decolorati, è il germoglio del seme seminato nel terreno fertile, e via e via.

Il karma non è destino, se con ciò s'intende qualcosa che accade senza spiegazione e senza volizione; non è punizione perché, in sé, non è né buono né cattivo, ma della stessa natura della causa di cui è effetto. A conferma di ciò cito l'affermazione dei naturalisti secondo cui la vita della natura è incomprensibile se non si ammette il principio di causalità, cioè se non si postula che mante-

nendo, modificando, sopprimendo la causa, si modifica, si mantiene, si sopprime l'effetto.
Il karma non è prova; semmai è insegnamento, perché completa l'esperienza promossa, e, dall'esperienza, si impara.

Il karma e la coscienza

Dicendo che karma è attività, azione, si può erroneamente credere che riguardi solamente la materia, il piano fisico. Ho detto prima che esiste una catena di cause e di effetti per ogni mondo e quindi per ogni tipo di attività dell'uomo: per quella fisica, per quella di sensazione, per quella relativa al pensiero e così via. Quel "così via" sta per mondo del sentire, per coscienza dell'uomo, vero bersaglio e fonte del karma, perché è qui che si ripercuotono, si incidono le esperienze, è da qui, dalla sua eventuale carenza o ricchezza, che l'uomo indirizza se stesso verso certe esperienze o altre.
Il karma, quindi, è solo una situazione esteriore nella misura in cui essa serve a produrre quel fermento interiore che dona comprensione e, quindi, coscienza. È logico che sia così. Ogni attività non è mai solo di un mondo: per esempio l'azione fisica è preceduta, accompagnata, seguita da sensazioni e pensieri, ed è promossa o permessa dal sentire, dalla coscienza dell'uomo, perciò l'effetto deve essere globale, andando poi a colpire il fulcro dell'individuo, quello da cui ha origine il modo di essere, il vero responsabile dell'attività individuale.
Tutto avviene in modo molto semplice nella dinamica, anche se, nel dettaglio, il karma è stato assimilato ad una corda formata da moltissimi fili.
Supponiamo che Tizio sia avaro. Intanto, lo è perché la sua coscienza non è costituita a tal punto da impedirgli di esserlo. Dico

così genericamente perché le ragioni dell'avarizia possono essere molte: per esempio bisogno di accumulare per ricercare la sicurezza, mancanza di generosità nei confronti degli altri, e via e via. Comunque tutte le ragioni si annullano in un anelito di altruismo: infatti, il fine è questo, che l'insieme delle esperienze, dei karma, insegnano.
Il nostro avaro penserà da avaro, desidererà da avaro, agirà da avaro, cioè alimenterà una catena di cause in cui ogni genere di attività umana è improntata all'avarizia: attività fisica, di sensazione, di pensiero. L'effetto delle sue attività non potrà che ripercuotersi a livello fisico, astrale e mentale. In che modo si ripercuoterà? Qui, per rispondere, si deve conoscere la ragione dell'avarizia, al di là della mancanza di altruismo. Supponiamo che sia non voler dare agli altri, desiderare di accumulare per essere più degli altri. Le cause mosse lo porteranno, come effetto, in situazioni da cui capirà che non serve avere un desiderio smodato di beni e di ricchezze. Tale comprensione scaturirà, per esempio, dal vivere in una successiva vita una situazione in cui egli vivrà l'avarizia di un suo simile e ne sarà la vittima.
A quel punto egli ha imparato a non essere avaro ma non ha superato il desiderio di essere più degli altri. Di conseguenza avrà un'altra vita in cui, per esempio, crederà di raggiungere la considerazione e la valutazione altrui essendo prodigo. E così via. Ecco la catena deterministica delle cause di cui quello che si chiama karma fa parte. Ma tutto è karma.
Molti credono che il karma si provochi facendo una scelta errata, consci però di errare, e che solo
allora si muova la causa che richiamerà l'effetto doloroso. Una tale visione sarebbe giusta se il dolore fosse punizione, ma così non è: il fine del karma è di dare quella coscienza la cui mancanza fa es-

sere l'individuo in modo non armonico con la realtà di unione col Tutto. Siccome la mancanza c'è tanto che uno ne sia consapevole quanto che non lo sia - anzi, semmai chi non ne è consapevole è ancora più carente - è chiaro che non ha nessuna importanza, agli effetti del karma, che lo si sia chiamato consapevolmente o meno.
Gli aspetti principali della legge di causa-effetto si possono riassumere come segue:
1. Ogni attività promossa, o indotta, o liberamente avviata, reca con sé un effetto.
2. Tale principio vale per il mondo fisico, per quello delle sensazioni, per quello del pensiero; insomma per ogni mondo e per ogni categoria di fenomeni.
3. L'effetto è della stessa natura della causa ed è strettamente legato ad essa.
4. Si creano cause tanto volontariamente quanto involontariamente, perché l'accadere dell'effetto non è subordinato alla consapevole consumazione della causa.
5. L'effetto ricade su chi ha mosso la causa.
6. L'effetto ricade col fine di dare coscienza al soggetto che lo ha promosso.
7. L'effetto ricade quando il soggetto è pronto a comprendere, cioè quando il soggetto, dall'effetto, trova la coscienza che gli mancava.

La catena e il riscatto

La catena di cause e di effetti che muovono e promuovono la vita degli individui si incrocia ed ha continue ricorrenti connessioni. Non può essere diversamente: se tutto è Uno deve esistere una stretta dipendenza fra i soggetti. Come prima ho detto, non c'è una sola particella elementare che sia assolutamente isolata. Qua-

lunque cosa ha un rapporto di dipendenza con qualcos'altro. Se esistesse, per assurda ipotesi, qualcosa che fosse assolutamente indipendente, sarebbe fuori della realtà. Perciò nessuno può essere fuori dalla catena di cause e di effetti, di dipendenze, che lega tutto quanto esiste.

E se si dice che tutto è karma, lo si dice perché appunto karma è la catena di cause e di effetti che lega il Tutto. Nessuno può sottrarsi al karma.

Certo, c'è karma e karma, ma soprattutto c'è la possibilità di compiere quei salti di qualità nella catena di cause e di effetti di cui prima parlavo. Compiere salti di qualità costituisce la libertà, l'autonomia dell'individuo.

Ora, siccome la libertà è la possibilità di agire in modo contrario a quello a cui condurrebbe una catena di cause e di effetti; e siccome è la coscienza costituita che dà all'individuo lo facoltà di sottrarsi agli impulsi dei suoi veicoli inferiori (egoismo, passioni e via dicendo) e conseguentemente agli stimoli ambientali; e siccome la coscienza si costituisce quanto più si evolve e viceversa; è chiaro che la libertà è proporzionale all'evoluzione.

Ma badate bene: l'evoluto non è fuori da ogni catena di cause e di effetti perché sarebbe fuori dalla Realtà. Egli compie salti di qualità; cioè per la sua coscienza sente in modo che gli consente di non essere trascinato inesorabilmente dalla necessità; che gli permette di vivere in modo sereno ciò che, per altri, è fonte di angoscia; che non gli fa creare ombre torturatrici e che non gli fa muovere cause che portano effetti dolorosi. Tuttavia questo non significa che l'evoluto non senta, per esempio, la stanchezza quale effetto di una causa da lui promossa. Quella stanchezza la vivrà in modo diverso dall'inevoluto, non ne sarà condizionato, saprà come smaltirla brevemente, ma non potrà non avvertirla.

Il karma - o quello che si intende con questa parola - cioè una condizione limitante simile per più persone, è vissuto in modo diverso anche se presenta la stessa impostazione. Una cecità, per esempio, può essere vissuta serenamente o angosciosamente. In modo analogo, fra più persone fare una stessa cosa può dar luogo a karma diversi. Ed è logico che sia così: infatti il vero bersaglio e la vera fonte del karma, come ho detto, è la coscienza individuale; quindi è il sentire, l'intenzione, che pilota tutta l'attività dell'individuo, ed è quello che deve essere corretto e che quindi è oggetto dell'effetto correttore.
Se la natura, il contenuto dell'effetto, fossero analoghi solo a quella che è stata la manifestazione esteriore dell'individuo agente, l'effetto non farebbe quasi mai centro perché quante azioni nascondono intenzioni opposte a quelle che possono trasparire. Una condotta altruistica che nasconda un fine egoistico non può recare un effetto eguale a quella condotta per intenzione. Infatti l'effetto non è un premio o un castigo, è qualcosa che tende a correggere all'origine la natura di chi muove le cause, cioè dell'essere, e quindi a mutare l'intenzione.
Pensate un po', per giungere a ciò, di quanti fattori deve tener conto il karma! Eppure tutto si attua mirabilmente.
Non c'è nessuno che tiene registri di dare e di avere ma, per il principio di causa-effetto, la concatenazione in qualche modo intuita dai deterministi è garanzia che niente cade a vuoto, che tutto si tramanda, che tutto ritorna come immagine riflessa di se stessi, perché si prenda cognizione delle proprie deficienze, e si colmino.
La concezione della Realtà in cui niente avviene casualmente ed ognuno ha ciò che gli spetta per esserselo procurato, toglie ogni frustrazione che deriva dal sentirsi perseguitati, sfortunati, oggetto di ingiustizia. Quanto ognuno patisce corrisponde ad una misura

di giustizia che non lascia margini a privilegi ed errori, dove la sofferenza è solo un momento transitorio in cambio di una perenne acquisizione.
La possibilità dell'uomo di sottrarsi a influenze e impulsi, allorquando è capace di compiere un salto di qualità, gli conferisce quella autonomia che lo riscatta dalla rigida tutela a cui sono sottoposti gli esseri con una coscienza elementare. Guardandosi attorno si può verificare tutto ciò e crederlo senza dover compiere atti di fede, senza forzature, con il solo strumento del raziocinio. A quel punto non si può che riflettere ed esclamare, rivolgendosi a quell'Ente inafferrabile che pure deve esistere e che, se esiste, non può che essere la vera ragione del tutto:
"Signore, la logica mi fa concludere che il caso non può esistere e che una catena di cause e di effetti mi indirizza nel mio vivere, pur consentendomi quella libertà che è ignota agli esseri dalla coscienza in potenza.
Signore, posso riconoscere il fine immediato della vita naturale, che è quello di perpetuare se stessa; perciò ragionevolmente posso credere che tutto ciò abbia un fine più ampio che sfugge alla mia constatazione.
Se Tu sei capace di trasformare la materia insensibile nella coscienza del santo, allora, Signore, Tu sei amore, e benché non abbia la percezione di quanto Tu sei, umilmente Ti ringrazio con tutto l'amore di cui sono capace e che Tu, giorno per giorno, istante per istante, alimenti, alimentando la mia stessa esistenza.
Signore, fa che il Tuo amore riunisca tutti noi, Tuoi esseri, e che non venga mai meno; ma anzi sia sempre in noi, giorno per giorno, istante per istante, perché così Ti conosceremo e nulla più ci sarà oscuro."
(Kempis)

Come nasce il karma

Cerchio Ifior, Sfumature di sentire 6, pag 75-78

Dunque, abbiamo (anzi, avete) il problema di capire come e da che cosa nasce il Karma. Cerchiamo di fare un po' di ordine, visto il vostro disordine mentale!
Gli elementi principali che concorrono alla formazione del karma sono:
l'intenzione che sta alla base della propria azione,
la scelta del tipo di azione che si compie.
Per quello che riguarda l'intenzione questa è modulata dal livello di sentire raggiunto fino a quel momento.
Per quello che riguarda l'azione essa è condizionata sì dalle proprie comprensioni raggiunte, però filtrate dall'Io dell'individuo, che vi aggiunge le sue incomprensioni, oltre che dai dettami dell'archetipo transitorio a cui si è collegati che presenta una serie di azioni e di comportamenti ritenuti giusti o sbagliati dal punto di vista "etico-sociale".
L'intenzione pura e semplice, come espressione della incomprensione esistente, ovviamente non può smuovere karma di per sé perché è sempre giusta in quanto esprime quello che l'individuo incarnato è in grado di esprimere sulla base delle comprensioni che ha raggiunto. Con i dati raggiunti fino a quel momento per il corpo akasico quella è un'intenzione giusta.
Ovviamente il fatto che ci sia una comprensione parziale e non totale lascia ampio spazio alle possibilità di errore nell'intenzione. Ma, ripeto, non può smuovere karma perché non ha secondi fini. Semplicemente non ha ancora compreso quegli elementi che la renderebbero diversa, quanto meno come azione e comportamento risultanti sul piano fisico.

Il karma nasce, invece, dal filtraggio che opera l'io sull'intenzione. È a questo punto che viene inquinata da secondi fini (appartenenti all'Io, non alla coscienza se non come vibrazione di richiesta di dati aggiuntivi per la sua comprensione) che, comunque, non sono inutili ma servono proprio a spingere verso il corpo akasico quegli elementi che gli mancavano per comprendere attraverso l'applicazione dell'intenzione nel corso dell'esperienza fisica.

Qui, secondo me, sta il punto di più difficile comprensione per tutti voi. Infatti vi possono essere diverse possibilità:

1) L'intenzione espressa dall'Io sul piano fisico è accettabilmente in accordo con quella akasica (e può accadere),
2) L'intenzione espressa dall'Io sul piano fisico è modificata sostanzialmente dall'Io.

E, per quello che riguarda l'azione:

A) L'azione tiene conto di tutti gli elementi a sua disposizione e, perciò, è largamente altruistica,
B) L'azione tiene conto principalmente dei bisogni dell'Io e, perciò, è essenzialmente egoistica.

Vi pregherei di notare che questa è una schematizzazione per estremi, ma la realtà è ben più complessa e c'è un'ampia gamma di variazioni possibili.
Vediamo le quattro possibilità che si possono verificare:
1+A: si crea karma positivo che porterà ad un "credito" positivo (il karma positivo ve lo dimenticate sempre!),

1 + B : si crea karma negativo, ma è un karma lieve che, il più delle volte, si risolve nel corso della vita stessa, senza grandi strascichi per l'individuo.
2 + A : si crea karma negativo ma l'akasico acquisisce dati utilissimi per ampliare la sua comprensione, visto che può confrontare gli effetti positivi della sua azione con quella che era la manifestazione del suo Io. Anche in questo caso si tratta di karma relativamente lieve e facilmente risolvibile.
2+B: si crea karma negativo, questa volta piuttosto pesante e tale che quasi sempre avrà ricadute non semplici da affrontare magari anche per più vite.
Nota bene: la quantità di dolore e di sofferenza che si va ad affrontare è minima nel caso I+A e massima nel caso 2+B.

D) Mi piacerebbe che mi chiarissi il punto 2): "L'intenzione espressa dall'Io sul piano fisico è modificata sostanzialmente dall'Io". Non capisco infatti come l'Io possa esprimere un'intenzione e nello stesso tempo modificarla.

Quello che intendevo dire è che l'intenzione akasica arriva all'Io che la esprime con l'azione sul piano fisico ma, prima di esprimerla, tende a modificarla/inquinarla cercando di adeguarla sia all'archetipo transitorio sociale di riferimento, sia ai suoi tentativi di ottenere un consolidamento (se non un miglioramento) dell'immagine che ha di se stesso.
Vorremmo che notaste una cosa: gli archetipi transitori, considerandoli dal punto di vista del piano fisico, possono anche essere immaginati come una scala di valori che va dal più-Io al meno-Io, e non sarebbe sbagliato pensare che, per la loro costituzione, gli Io delle varie individualità collegate hanno contribuito alla loro formazione e alla loro modulazione. Come sempre, anche nel ca-

so degli archetipi transitori si può parlare di ambivalenza: da un lato segnano il cammino dei sentire collegati da un sentire minore a uno maggiore, ma, contemporaneamente, segnano anche il percorso da un Io più grande a un Io meno grande (passatemi l'inesattezza di questi termini, ma non trovo altro modo di dire la cosa!). Ovviamente l'ambivalenza decade quando si parla di archetipi permanenti: gli archetipi permanenti non sono mai ambivalenti ma sembrano acquisire valenza diversa quando l'Io cerca di adattarli ai suoi bisogni. Si potrebbe, così, definire gli archetipi permanenti come fissi, immutabili, perfetti. E come potrebbe essere altrimenti essendo dettami provenienti direttamente dal Divino?

D: Non capisco che interesse avrebbe l'Io a fare tutto questo.

Gli interessi dell'Io nel modificare l'attuazione dell'intenzione sul piano fisico sono quelli ormai risaputi: mantenere intatta la sua illusione di avere la realtà sotto controllo fino al punto di cercare di adeguare la realtà a quella che ritiene sia la sua personale immagine di se stesso, rifiutando il cambiamento e rendendosi poco disponibile a fare il contrario, cioè ad essere lui ad adeguarsi alla realtà.
Fortunatamente è costretto dall'esperienza a misurarsi con la realtà a lui esterna, e questo induce, che lui lo voglia o no, dei cambiamenti nel sentire del corpo akasico il quale, in maniera immediata, modificherà l'Io stesso senza che l'Io se ne renda neppure conto. Ecco perché abbiamo sempre detto che, alla fin fine, l'Io ha in se stesso i germi della propria dissoluzione.

D: Mi è rimasto in sospeso il caso in cui uno pensa solo di fare un'azione, sia in positivo che in negativo e poi non la compie.

Anche non compiere un'azione è, in realtà, compiere un'azione e, perciò, può creare karma.
In questo caso particolare è ovvio che "il pensare di fare un'azione ma non compierla, magari solo per paura delle ripercussioni sociali," smuoverà comunque karma in quanto averla pensata e aver bloccato l'azione non perché ritenuta sbagliata ma per decisione dell'Io, indica che c'è ancora incomprensione nel corpo akasico. E il karma, ormai dovreste saperlo, ha la sua ragione d'essere non nel fare una ritorsione verso chi commette un errore facendogliela pagare bensì nel cercare di aiutare ad eliminare l'incomprensione messa in evidenza dalla reazione tenuta nel corso dell'esperienza sul piano fisico.

D: Quando dici che "L'azione tiene conto di tutti gli elementi a sua disposizione e, perciò, è largamente altruistica" non sono sicura di capire cosa intendi per "elementi a sua disposizione".

È abbastanza semplice: quando tiene conto non soltanto dei propri bisogni ma anche di quelli che è convinto siano i bisogni degli altri implicati nell'esperienza. È ovvio che è lui a interpretare i bisogni degli altri, quindi può interpretarli in maniera sbagliata e, di conseguenza, compiere l'azione sbagliata. Ma quello che importa è la convinzione di fare la cosa più giusta in quella situazione non solo per sé ma per tutti.

D: Invece per quanto riguarda la 1+B l'intenzione che l'Io esprime è in accordo con quella akasica, ma l'Io agisce comunque in base ai suoi bisogni. È

così? Se è così, perché se la sua intenzione è in accordo con quella akasica l'Io comunque agisce egoisticamente? Forse perché comunque per l'Io è importante solo il suo bisogno?
L'intenzione di partenza è in accordo con quella akasica, ma l'espressione finale nell'esperienza sul piano fisico tiene conto principalmente dei suoi bisogni. Per fare un esempio stupido ma che renda l'idea: sei andato a fare la spesa e hai le borse cariche di vettovaglie. Incontri una persona che ti chiede qualcosa da mangiare. Fai la cosa giusta dandogliela, ma il tuo Io ti farà scegliere una mela invece che quel melone con la bresaola il cui solo pensiero ti fa venire l'acquolina in bocca.

D: Quindi l'essere consapevoli dell'intenzione espressa dall'Io è ciò che può aiutarci a compiere un'azione non egoistica?

Dipende da quanto è forte il bisogno del tuo Io (a volte lo è tanto che non vi rendete neppure conto di comportarvi in maniera assolutamente egoistica).
Comunque la consapevolezza può, quanto meno, aiutarvi nel non mentire a voi stessi e quindi magari "sbagliare sapendo di sbagliare" invece del più consueto "sbagliare sapendo di sbagliare, ma cercare di convincere se stessi e gli altri che non si sta sbagliando". Vi garantisco che la sofferenza (e anche il karrna smosso nei due casi) ha un peso ben diverso nelle due situazioni interiori.

D: Ultima domanda: quando dici che l'Io dovrebbe essere disponibile ad adeguarsi alla realtà, cosa intendi per realtà?

Siccome l'Io vive nell'illusione non si tratta della Realtà assoluta, ma di quella relativa all'Io nel suo modo di vivere quello che gli

capita. Troppo spesso lasciate che si culli nell'illusione quando l'illusione vissuta è innegabile ad un'analisi più attenta e sincera.
(Scifo)

Allegato 3

I principi e le leggi che governano le nostre vite secondo il Cerchio Ifior

Conosci te stesso

Base essenziale dell'intero insegnamento etico-morale delle Guide, contemporaneamente principio, legge evolutiva e strumento per arrivare alla vera comprensione di se stessi e della Realtà.

Così in alto così in basso

Concetto usato spesso dalle Guide per significare che certe caratteristiche funzionali e strutturali della realtà si ripetono in maniera costante nei loro elementi di base su tutti i piani di esistenza, anche se adeguate alle caratteristiche peculiari di ogni piano.
Ad esempio il ciclo della vita e della morte non riguarda solo il corpo fisico: anche il corpo astrale e il corpo mentale possiedono un ciclo identico. Considerando che questo ciclo è un mutamento e non una fine, il ciclo si ritrova anche sugli altri piani di esistenza: per esempio per quanto riguarda il corpo akasico, il corpo della coscienza, abbiamo l'analogo ciclo nel nascere e completarsi della costituzione della coscienza.
A un livello ancora più alto è riconoscibile nella formazione e nel riassorbimento di ogni Cosmo da parte dell'Assoluto.

Incominciare da poco e da vicino

Non impegnatevi - esortano le Guide - con le grandi battaglie sociali o umanitarie se prima non avete combattuto quelle a favore di chi vi sta vicino perché ciò appagherebbe e gratificherebbe il vostro Io ma lascerebbe irrisolti i vostri più impellenti bisogni di

comprensione interiore!
La vostra attenzione deve seguire una sorta di spostamento da voi stessi verso l'esterno: essa deve essere posta per prima cosa su voi stessi e sulle persone che condividono più da presso le vostre esperienze.
La vostra società attuale tende invece a trascinare la vostra attenzione lontano da voi.
Non lasciatevi ingannare da falsi miraggi che sembrano poter tacitare con facilità le vostre responsabilità: è comodo altruismo aiutare chi non conoscete e mai, probabilmente, conoscerete veramente.
È certo meglio adottare un bambino a distanza che non fare niente di niente per gli altri, ma non è la stessa cosa che aiutare il bambino della porta accanto che, magari, ha altrettanto bisogno (e non solo economico).

Legge dell'ambivalenza

Legge presentata in maniera "scherzosa" da Scifo ma, in realtà, fondamentale per chi è alla ricerca della giusta comprensione della realtà.
Essa afferma che "ogni elemento della realtà ha apparentemente una duplice natura, positiva e negativa, ma l'attribuzione della positività o della negatività non è intrinseca all'elemento in se stesso bensì è operata dall'osservatore, e quindi relativa ad esso".
Saper osservare la realtà secondo entrambe le attribuzioni costituisce già un primo passo importante per ridurre di molto l'idea frammentaria che possediamo della Realtà.
Per fare un esempio consideriamo una bottiglia di latte da un litro contenente solo mezzo litro di latte.
A seconda di chi la osserverà essa verrà considerata «mezzo piena» o «mezzo vuota», sebbene in realtà per la bottiglia in questione siano intrinsecamente vere entrambe le affermazioni.

Legge dell'equilibrio

È una legge, riconosciuta anche dalla scienza, è valida in tutto il Cosmo ma non riguarda la sola materia fisica, bensì tutte le componenti della Realtà e tutte le materie dei vari piani di esistenza.
Secondo questa legge tutto quello che avviene nella Realtà tende a ritornare ad uno stato di equilibrio, condizione ottimale della Realtà.

Legge dell'oblio

Legge che non permette all'incarnato di avere memoria delle sue vite precedenti.
Questa legge può non essere operante nei casi in cui l'incarnato ha la necessità, per comportarsi nella maniera più utile per la sua comprensione, di ricevere la spinta da agganci con esperienze vissute in vite precedenti.
Si tratta, però, solo di brandelli limitati di ricordi, spesso vissuti come sogni o fantasie.
La forza della legge dell'oblio si attenua quando si è alle ultime incarnazioni, nel corso delle quali si può avere una visione più ampia e dettagliata di quello che è stato il cammino percorso nelle varie vite.

Messaggio esemplificatorio
Molto spesso ci si chiede perché il ricordo delle vite precedenti non accompagna l'individuo nel corso delle sue incarnazioni e, questo, potrebbe in un primo momento anche apparire non giusto, in quanto il fatto di avere dei ricordi degli errori compiuti potrebbe aiutare a far sì che quegli stessi errori non vengano più compiuti.
Ma, in realtà, non è così, esiste la legge dell'oblio che fa dimenticare, al momento della nuova incarnazione, tutto ciò che si è stati, e questo è molto giusto: infatti se si ricordassero tutte le azioni

compiute nel corso delle vite precedenti, se si avesse coscienza di tutte le cattiverie, di tutte le meschinità che si sono commesse, dei tradimenti, degli omicidi, delle violenze e via dicendo, l'individuo vivrebbe la sua nuova vita o con grandissimi sensi di colpa che impedirebbero di agire, oppure tormentandosi continuamente nel dolore e nella sofferenza.
Invece, non sapendo quello che è costata la propria evoluzione, cioè tutti i passi necessari (anche se brutti e dolorosi) che si sono dovuti attraversare, si può vivere la vita partendo da una base di serenità, affrontando tutte le esperienze come se fossero nuove.
Se non vi fosse la legge dell'oblio di fronte ad ogni esperienza che proponesse una scelta dolorosa di qualche tipo, inevitabilmente, l'individuo si fermerebbe e il fermarsi è sempre un danno per l'evoluzione: è molto meglio sbagliare piuttosto che non sbagliare non facendo nulla.
Lo scopo delle vite è quello di prendere coscienza di un determinato stato interiore, e per far questo è necessaria l'azione, azione che verrebbe inibita, bloccata, frenata dal ricordo di esperienze negative vissute in epoche precedenti.
Soltanto quando l'individuo avrà raggiunto una buona evoluzione e di conseguenza un certo equilibrio interiore, allora, qualche ricordo potrà affiorare, anche se questo affiorare sarà soltanto a livello di sensazione; d'altra parte bisogna ancora considerare che certe attrazioni per epoche storiche, per determinati paesi e paesaggi, molto spesso sono motivati dal fatto di aver vissuto in quell'epoca o in quel paese, e questi sono i primi pallidi riscontri dei ricordi che stanno affiorando.

Legge di causa-effetto

È l'analogo in campo spirituale della legge di azione e reazione della fisica: ogni azione compiuta dall'uomo incarnato provoca un effetto che ricade (in positivo o in negativo) su chi l'ha compiuta.
Viene spesso definita anche Legge del Karma o, più semplicemente, Karma,
Per una spiegazione più articolata vedere il termine «karma» nei volumi successivi.

Messaggio esemplificatorio
La tradizione afferma che un giorno, più di 2000 anni fa, un ometto compito e ingegnoso saltò, in completa nudità, fuori dalla sua vasca da bagno esclamando con grande eccitazione:
«Eureka. Eureka! ». «Ho trovato! Ho trovato! » esclamava dunque il nostro ometto, un tale Archimede in quel di Sicilia scattando fuori dalla vasca da bagno in cui si era immerso per cercare ristoro dalla calura tipica di un'assolata giornata estiva della Trinacria, nel vedere l'acqua che debordava dal recipiente inondando il pavimento.
Sembra un comportamento piuttosto infantile e sciocco per essere quello di un genio riconosciuto e stimato ancora dopo più di due millenni, e, certamente, se un vostro figlio si comportasse nell'identico modo mal gliene incoglierebbe. Eppure, supponendo che la tradizione non abbia falsato la verità dell'avvenimento e che le cose siano andate proprio così come vengono ricordate ancora oggi, Archimede aveva un motivo più che valido per esultare poiché aveva avuto l'intuizione folgorante e formidabile che portò in seguito alla formulazione della legge di azione e reazione e ciò - onore al pensatore - dalla semplice osservazione di un effetto di questa legge.
Voi direte: «D'accordo, avrà anche compreso qualcosa di importante ma, invece di esultare per avere bagnato il pavimento, avrebbe fatto meglio a preoccuparsi della poveraccia che avrebbe

dovuto, poi, asciugare in terra!»
Giusto, ma non siamo qui per giudicare il comportamento etico o morale di Archimede, né per portare avanti una qualche crociata sociale in difesa delle classi inferiori di duemila anni fa: siamo qui, invece, per ripensare un attimo alla formulazione della famosa legge di Archimede: "Un corpo immerso in un liquido riceve una spinta verticale dal basso verso l'alto uguale al peso del liquido che sposta".
In altri termini, e generalizzando quest'enunciazione, possiamo dire: "Ogni azione provoca una reazione".
La mia non sarà certo una formulazione scientifica ineccepibile di questa legge, ma state sicuri che, se ve l'ho presentata in questa forma, è perché essa tornerà più utile per il discorso che, in seguito, vi verrà fatto.
Scifo

Guardatevi intorno: la legge di azione e reazione è universalmente valida attorno a voi; non vi è possibilità – neanche con i più raffinati mezzi che la tecnica umana più avanzata possiede - di impedire che nel mondo fisico a una qualunque azione corrisponda una reazione ben precisa: tirate il petalo di un fiore e il petalo si staccherà, mettete del ghiaccio sul fuoco e il ghiaccio si scioglierà, aprite un rubinetto e, se vi è acqua nei tubi, essa incomincerà a fluire. Non vi è azione che voi possiate immaginare che non abbia la sua reazione, più o meno evidente, più o meno percepibile.
Boris

È tutto così ordinato, amici, tutto così ben congegnato nel piano in cui attualmente siete coscienti di vivere che, a chi è religioso, può venire da immaginare Dio come un pignolo architetto, bene attento a tutto quello che accade e velocissimo nel predisporre la reazione adeguata alla sconfinata quantità di azioni fisiche che osservate in continuazione intorno a voi.
Insomma, è un lavoraccio così enorme che bisogna proprio con-

vincersi che Dio è infinito, perché solo chi è così infinito da avere anche una pazienza infinita può non essersi ancora annoiato a fare andare avanti tutto il creato!
Zifed

Eterna, immutabile, onnipresente, infallibile legge di causa ed effetto! Basteresti da sola a convincere dell'esistenza di Dio anche l'ateo più incallito: sempre che davvero volesse cercare di trovare la prova dell'esistenza di un Dio anche solo esaminando la natura! Tu sei giusta e imparziale; nessuno nei millenni può mai imputarti di aver risposto in modo diverso e fazioso a una stessa azione, indipendentemente dal sesso, dalla posizione sociale, dalla cultura, dalla religione o da qualunque altro parametro che diversifichi in qualche modo l'agente dall'azione.
Cosa sarebbe la scienza, senza di te? Senza di te crollerebbe miseramente il tanto osannato metodo scientifico perché cesserebbe la ripetibilità del fenomeno; la scienza non avrebbe più anche la minima certezza, non avrebbe avuto addirittura mai la possibilità di nascere e persino il nostro Archimede non avrebbe avuto la possibilità di passare alla storia. E cosa sarebbe la civiltà dell'uomo, senza di te? Le macchine diverrebbero inutili perché ingovernabili, non potrebbe esservi nulla, né arte, né letteratura, né musica; l'uomo vagherebbe ignudo e inebetito su di un pianeta imprevedibile e folle, impaurito dall'eterna e incontrollabile incognita dell'attimo successivo. Anzi, se volessimo arrivare ancora più in là nella nostra ipotesi, dovremmo dire che, senza di te, gloriosa legge, l'uomo non avrebbe avuto neppure la possibilità di sopravvivere, se non addirittura di esistere. Se tu venissi a mancare all'improvviso non esisterebbero più sistemi solari, i pianeti andrebbero in frantumi collidendo l'un l'altro o si fonderebbero nelle fornaci solari, oppure si perderebbero nell'immensità degli spazi siderali, le galassie sparirebbero nel caos e lo stesso universo diventerebbe una cosa ancora più inimmaginabile di quanto esso già non sia per voi. *Scifo*

Cosa potrebbe restare dell'attuale cultura umana? Potrebbero forse continuare a esistere le scienze matematiche, perché dire che uno più uno è uguale a due non è che astrazione mentale... ma che dite, amici?... Mi stanno dicendo che non potrebbe essere più neanche così... Come? Ah, è vero, è proprio vero, Boris: difetto di logica, anche il cervello basa il suo funzionamento sulla legge di azione e reazione, tanto che mancando la legge, gli schemi logici salterebbero e non avrebbero più alcun senso.
Devo andare ancora più avanti? Beh, veramente... Ah, ho capito: il cervello e l'intero corpo si basano su sottili azioni e reazioni mancando le quali verrebbe a disorganizzarsi la materia e il corpo non esisterebbe più.... che dico, il corpo?... l'intero universo si scioglierebbe! Mamma mia! E dire che non avevo mai pensato a niente che si avvicinasse a tutto questo.
Zifed

Certo, abbiamo parlato della legge di azione e reazione o di causa ed effetto, se così preferite, sotto un punto di vista strettamente concreto, meramente fisico.
Eppure essa opera ben oltre a quel ristretto ambito in cui l'abbiamo collocata fino a questo punto. La legge di azione e di reazione impera anche nel campo spirituale e riveste pure in esso un'enorme importanza, tanto che si può affermare in modo figurato che se Dio è l'architetto che ha edificato in modo così mirabilmente impeccabile l'intero creato, la legge di causa ed effetto è la Sua mano protesa a regolare con precisione assoluta l'armonia celata anche nell'evento che più può apparire disarmonico alla vostra osservazione.
Moti

Legge di economia

Legge secondo la quale tutto ciò che accade è sempre fatto accadere con il mezzo più semplice. Veniamo spesso richiamati a que-

sta legge quando tendiamo ad alimentare i nostri sogni o i nostri desideri auto-illudendoci, al punto di ritenere vere anche le cose più strane ed evidentemente improbabili.
È per questo motivo che le Guide ci ricordano con costanza che la Verità non può mai essere illogica e, perciò, ci ricordano sempre di non prendere mai per oro colato quello che viene proposto da loro o da altre fonti ma di sottoporlo sempre ad un'attenta analisi in modo da non cadere in illusioni non soltanto inutili ma, spesso, anche pericolose.

Nascere ogni giorno

È importante arrivare a comprendere che niente è mai fisso e immutabile e saper conservare l'umiltà di riconoscere che quello che si crede vero oggi, domani potrebbe essere riconosciuto come una verità solo relativa e non assoluta.
Per questo motivo, ci è stato insegnato, bisogna difendere le proprie convinzioni, ma essere pronti a modificarle quando si rivelano non aderenti alla realtà come si credeva.
Questo comporta, come conseguenza, essere sempre pronti e disponibili al cambiamento, ovvero a rinascere diversi ogni volta che una nuova comprensione amplia la nostra visione della realtà.

Messaggio esemplificativo
Quante volte nel corso dei nostri incontri vi abbiamo detto di nascere ogni giorno; e quante volte queste parole vi sono passate sopra senza lasciarvi il minimo segno; e quante volte ancora ci avete mostrato di non comprendere il senso delle nostre parole!
Nascere, figli miei, nascere ogni giorno comporta ed implica molta buona volontà, un grande desiderio di cambiare, d'essere diversi, di rinnovarsi, di apparire al nuovo giorno modificati interiormente. E per meglio comprendere il senso delle nostre parole, cercate di vedere che cosa rappresenta la nascita di una nuova, dolcissima creatura, e che cosa implica - direttamente e indiretta-

mente - il suo venire al mondo; e, ancora, quali conseguenze porta a tutte le altre persone che le sono accanto.
Osservando la nascita di un bimbo, potreste arrivare a comprendere che nascere significa essere nuovi, proiettarsi all'esterno, desiderare nuove esperienze, arricchirsi incontrandosi e comunicando con gli altri, aprirsi alla vita nella certezza che questa riserverà gioia, felicità, amore.
Quel piccolo essere appena nato, infatti, porta con sé tutti questi attributi, tutte queste qualità, ed è proprio da lui che dovete prendere l'esempio per far sì che anche voi, ogni giorno, non appena riaprite gli occhi da un giusto sonno, vi ritroviate in quella condizione interiore che già in altri tempi vi è appartenuta. Ma nascere ogni giorno non significa - e ci tengo a sottolineare quanto sto per dire - dimenticare le proprie responsabilità, non significa cancellare "con un colpo di spugna" quanto si è mosso nei precedenti giorni.
Siate, dunque, sempre consapevoli del vostro ruolo, del compito che siete stati chiamati a svolgere nel mondo della materia. Ma non lasciatevi sopraffare da queste vostre responsabilità: siate consapevoli della loro presenza ma non fate che esse diventino per voi pesanti catene che vi avviliscono, vi intristiscono, vi rendono simili a maschere greche immortalate nelle loro smorfie di dolore e paura; agite in modo che esse diventino ogni giorno degli stimoli nuovi che vi vivificano, che vi rendono attivi, vivaci, allegri, proiettati con piacere verso l'azione.
Nascere ogni giorno significa lasciare dietro alle vostre spalle l'amarezza, la delusione, la rabbia, il contrasto, l'odio, l'infelicità, la tristezza, la stanchezza, l'invidia, la gelosia, il dolore, ma soltanto in quegli aspetti che sortiscono su di voi e in voi un effetto negativo quando vi rendono apatici, inattivi, chiusi; mantenetene, invece, vivo il ricordo, perché in questo modo vi faciliterete il compito arduo di non muovere più quelle cause che li hanno scatenati.
Nascere ogni giorno significa aprire gli occhi alla nuova luce, al nuovo giorno, ricordando quello che è stato il passato e ricomin-

ciare tutto in modo nuovo, diverso, fino a quando, giunti ad un buon punto del vostro cammino, non ne avrete più bisogno, perché il vostro essere sarà vivo.
Ci chiedevamo, all'inizio di questo discorso, che cosa rappresenta la nascita di un bimbo. Bene, voi lo sapete meglio di me: una nascita porta sempre con sé - tranne rari e tristissimi casi - felicità e gioia di vivere ma, soprattutto, stimoli nuovi a proseguire; così la vostra giornaliera rinascita spirituale vi deve modificare interiormente, come abbiamo già detto.
Se poi analizziamo tutti gli effetti collaterali che questa vostra rinascita può avere sugli altri, sulle persone che in qualche modo vivono accanto a voi, scopriamo che come minimo la vostra gioia, la vostra serenità, la vostra capacità di sorridere servirà da esempio agli altri e, in alcuni casi, potrà anche riuscire a coinvolgere totalmente gli altri attraverso una sorta di contagio psichico.
Ci rendiamo conto, figli cari, quando veniamo a parlarvi, delle difficoltà che incontrate nel mettere in pratica le cose che vi diciamo; già in altre occasioni ci eravamo soffermati ad analizzare queste vostre difficoltà; pur tuttavia abbiamo continuato a parlare, a impartirvi insegnamenti, ripetendo in alcune occasioni anche le stesse cose, a rischio di diventare monotoni e noiosi.
Se, abbiamo ripetuto sempre le stesse cose non è perché non avevamo altro da dirvi, ma perché siamo sicuri – ricordate che noi crediamo nell'uomo e nelle sue capacità - che il nostro ripeterci vi sarà utile per mettere in pratica l'insegnamento astratto.
E così, se da sette anni vi abbiamo detto "nascete nuovi ogni giorno", è perché speriamo che in almeno uno dei giorni della vostra intera esistenza voi riusciate veramente a farlo.
«E che importanza può avere se è soltanto uno in mezzo a centinaia?». Sento che vi chiedete. Quando noi vi parliamo, quando noi vi porgiamo degli insegnamenti, non pretendiamo che li mettiate subito in atto e nel modo migliore, ma speriamo e ci auguriamo soltanto che in un unico giorno della vostra vita riusciate ad essere così quali noi vi prospettiamo in tutto il nostro disquisire.

Quindi basta un giorno, uno soltanto, e se ognuno di voi che ci ascolta, che ci parla, che ci chiede e che si getta tra le nostre braccia, riesce soltanto a risvegliarsi un mattino innovato, vivo e vero, significa che le nostre parole non sono state vane, ma anche che quell'individuo ha raggiunto uno dei suoi tanti traguardi.
Io vi auguro di raggiungere quotidianamente tanti di questi traguardi, fino ad arrivare a poter dire assieme alle Guide che vengono a parlarvi, che la vita è degna d'essere vissuta e assaporata in ogni suo aspetto, sia esso anche il dolore, e che la vostra presenza nel mondo fisico è un diritto-dovere che avete nei confronti di voi stessi e delle altre creature che sono con voi nel mondo fisico; e, infine, che la luce che vi richiama alla vita ogni giorno ha sempre colori nuovi, diversi, e più luminosi.
Imparate a nascere nuovi ogni giorno, dimenticando ciò che vi ha tenuti fermi, bloccati, ricominciando tutto in maniera sempre nuova e diversa per poter raggiungere la pace interiore e la serenità tanto desiderate.
Fabius

Nulla succede a caso

Modo di dire delle Guide legato alla concezione che tutto quello che accade all'individuo incarnato è mirato alla sua evoluzione, ed è adeguato alle sue necessità di comprensione e, di conseguenza, di sviluppo evolutivo.
La casualità - affermano - non esiste, ma tutto rientra nella logica del miglior bene possibile per l'individuo, tenendo presente l'assunto che l'individuo è, comunque, incarnato sul piano fisico essenzialmente per raggiungere una comprensione sempre più ampia e sempre più strutturata. In quest'ottica gli stessi momenti di difficoltà, per quanto pesanti e tormentosi possano essere, guardati con obiettività a distanza di tempo, quindi senza più il coinvolgimento psico-emotivo diretto, hanno in sé evidenti semi di utilità o, addirittura, di necessità per facilitare la comprensione.

Qui ed ora: vivere il presente

Ci è stato detto più volte che l'essere attaccati al passato o vivere esclusivamente per delle mete future non è la maniera migliore per condurre la propria vita, anche dal punto di vista evolutivo: per acquisire comprensione ed evoluzione basterebbe osservarsi momento dopo momento proprio nell'attimo in cui i nostri meccanismi stanno agendo nel corso delle esperienze che si attraversano.

Messaggio esemplificativo
Tu, uomo, sei ieri, oggi, domani. Fra i tanti doni che ti sono stati dati affinché avessi i mezzi per scoprire in te la fonte della saggezza, ne hai ricevuto uno di cui neppure ti accorgi se non per usarlo in modo errato: il tempo.
Tu vivi, attimo dopo attimo, con la sensazione di un prima e di un poi che, in realtà, non hanno esistenza se non all'interno del tuo concepire.
E questo scorrere di attimi ha la funzione di farti da metro per la tua evoluzione di essere incarnato, fornendoti una base per il tuo concepire non solo te stesso ma anche gli altri e l'ambiente in cui esisti. È un dono, un immenso dono quello che ti è stato fatto, eppure tu lo svilisci con il tuo agire e ancora di più con il tuo pensare, poiché anche il dono più benevolo e benefico diventa malevolo e malefico, se il suo uso non è quello per il quale era stato donato. *Moti*
Dunque, creature care, riallacciandoci alla favola di Ananda vi dico che voi siete quei fiori, né più né meno, anche se può essere che questo paragone vi appaia come una riduzione del vostro modo d'essere.
Non è così: il vostro valore all'interno dell'universo non è quello che voi, nella vostra arroganza, siete soliti attribuirvi.
Ripeto: siete come quei fiori ma potrei dire – altrettanto giustamente – che siete dei parassiti e voi non avreste alcun diritto di

sentirvi offesi, o risentiti, oppure sminuiti. Non esiste, infatti, una scala di valori tra l'essere delle cose, delle piante, degli animali e dell'uomo: esistono soltanto dei diversi modi di essere adeguati alle diverse necessità evolutive. Così è errato affermare che l'uomo è – per sua natura – superiore al fiore, poiché l'essere del fiore, all'interno del mondo in cui è inserito, è altrettanto adeguato e specializzato dell'essere umano. Si può parlare semplicemente di diversità, di differente ampiezza di sentire, ma non si può fare una graduatoria in cui un «sentire» sia classificato come migliore di un altro.

Il «sentire» se stessi ed il proprio ambiente è, infatti, nella sua radice, identico per tutti gli esseri, perché tutti gli esseri hanno la stessa essenza. Se proprio volessi fare una scala del «sentire» (senza preoccuparmi di dire una grossa stupidaggine o, come minimo, un'enorme superficialità) allora potrei dire che il terzo fiore della storia è più elevato della maggior parte degli uomini. Perché? Perché esso vive con semplicità la sua vita da fiore del giorno, sempre presente a se stesso e ai limiti che la sua natura gli impone.

E voi, creature, riuscite a fare lo stesso? Oppure vivete il vostro tempo rimasticando dentro di voi ciò che è passato oppure rinnegando il vostro essere, nella speranza di un futuro che – nel momento in cui voi lo cercate – non è e non può essere il vostro in quanto non siete ancora pronti a viverlo? Vivete il vostro presente, creature, restando il più possibile aderenti a voi stessi.

Non voglio, con queste mie parole, affermare la logica del «carpe diem» in quanto il vivere alla giornata presuppone – nella concezione antica – il non porsi alcuna domanda e, quindi, il non scavare all'interno di se stessi. Voglio invece dirvi e farvi capire che il vostro presente, quel presente che vivete di solito con indifferenza e noncuranza voltandovi più volentieri all'indietro o protendendovi più volentieri in avanti, è in realtà quello che ha più importanza. Esso, infatti, come ha espresso il terzo fiore, ha in sé i frutti del passato e i germogli del futuro ma, più importante di ogni altra considerazione, ha in sé il vostro «sentire» più vero, il

vostro Io più reale perché è l'Io del momento, un Io diverso da quello di un attimo prima e diverso da quello che sarà un attimo dopo.
Il presente dunque – anche se a voi che lo vivete può non apparire tale – non è statico, bensì grandemente dinamico e vi dà esattamente la misura di ciò che siete, attraverso le risultanze di ciò che siete stati e le premesse di ciò che potrete essere.
Vivete il vostro presente con la coscienza di viverlo, poiché esso è contemporaneamente vostro passato e vostro futuro; spiegate nel presente il vostro sentire e vivrete la vostra condizione umana nel modo più giusto e facendo l'uso migliore del dono che vi è stato fatto dal Creatore.
È il «conosci te stesso» che fa capolino dalle mie parole, ma un «conosci te stesso» che ha qualche sfumatura in più, un «conosci te stesso» che presuppone una coscienza sempre cangiante, una gara di voi stessi con voi stessi, quel voi stessi che non è più il medesimo da un attimo all'altro; quel voi stessi che, anche se saprete raggiungerlo in ogni momento della vostra esistenza, l'attimo successivo lo dovrete ancora cercare fino a quando non raggiungerete la più profonda radice di voi stessi.
Può sembrarvi frustrante tutto questo, può sembrarvi una crudele beffa dell'Assoluto, ma pensateci un momento e capirete che non è così, capirete che per allargare il vostro «sentire» è necessario acquisire sempre nuove frazioni di esso, e per poter fare ciò è necessario che anch'esso acquisti sempre nuove frazioni da porvi come mete al fine di darvi la necessaria spinta evolutiva verso un «sentire» sempre più sentito e più vero.
Scifo

Così, uomo, sei. Sei ieri, sei oggi, sei domani e vivi come una continuità questo tuo essere nel tempo, mentre è sì importante il tuo essere, ma momento per momento, così come sono importanti – momento per momento – ogni tua sensazione, ogni tua emozione, ogni tuo atto.

Costretto dalle catene con cui sei uso impastoiare te stesso, perdi la nozione del tuo «essere» presente, e in ogni attimo che vivi commetti errori di valutazione, errori che vanno anche contro la stessa logica umana che tu stesso hai contribuito a creare nei tuoi momenti precedenti. Quale errore profondo c'è nel poeta che pensa al suo amore trascorso, affidando ad immagini liriche ciò che egli chiama con convinzione amore!
Vedi, uomo, il poeta che parla con accenti lirici, dolci o tristi, o nostalgici, non sta più parlando d'amore, sebbene egli creda di farlo, credendo che la spinta provenga da quell'amore rimasto dentro di lui. Infatti quell'amore è, esiste, nell'attimo trascorso ma non è più nell'attimo in cui lo canta il poeta, perché ormai il suo sentire è diverso.
Quell'amore è dolcezza, è tristezza, è nostalgia o rammarico, o rimpianto, o dolore, ma non è più amore poiché l'amore di cui egli sta cantando con quegli accenti è solo negli attimi che egli non sta più vivendo. Se così non fosse – se fosse amore – allora esisterebbe ancora anche negli attimi del canto, ed allora il canto non sarebbe più dolcezza, tristezza, nostalgia, rimpianto o rammarico, ma sarebbe solamente amore. Quant'è difficile spiegare con le limitate parole dell'uomo il significato preciso di un tale concetto!
È a mio conforto il fatto che le mie parole sono dette per chi è, nel momento della loro lettura, in grado di comprenderle, non per chi non può o finge di comprenderle per non sentirsi ottuso rispetto agli altri.
E tu, che non comprendi, non temere di dichiarare la tua incomprensione perché essa è giusta: essa è adesso perché tu sei adesso ad un sentire che ti vieta di abbracciare compiutamente il loro significato, anche al di là degli impedimenti e delle incertezze dovute al mezzo espressivo.
È a tuo conforto il fatto che in un presente che verrà – e non ha importanza quanti altri presenti saranno necessari perché quel presente possa da te finalmente essere vissuto– tu «sentirai» il loro significato emergere alla tua consapevolezza e prenderti le mani

per trascinarti nel presente successivo con il tesoro di una nuova sfumatura in più, nel bagaglio del tuo «sentire».
Moti

Segui il tuo sentire

Frase tipica delle Guide rivolta a chi chiede consiglio su come agire in situazioni difficili.
Purtroppo, spesso le Guide non possono dare indicazioni dirette sul comportamento da tenere perché, come hanno sempre detto, non possono evitare alle persone incarnate di affrontare le esperienze che devono vivere, altrimenti ne risulterebbe danneggiata la loro possibilità di comprendere dall'esperienza e, di conseguenza, quella di aumentare la propria evoluzione, rendendo nulla l'utilità dell'esperienza.
Ovviamente, la prima obiezione che viene in mente ascoltando questa frase è: «Se non so qual è il mio sentire, come faccio a seguirlo?».
In realtà, affermano i Maestri, qualunque cosa si faccia, alla fin fine, è espressione del proprio sentire, cioè della comprensione raggiunta.
È per questo motivo che esortano sempre a non essere passivi nei confronti dell'esperienza ma di cercare di interagire con essa in quanto anche commettere degli errori fornisce alla propria coscienza delle indicazioni per arrivare a comprendere dove, come e perché questi errori sono stati commessi.
Anche non fare nulla - affermano - alla fine risulta non essere inutile perché, quanto meno, segnala quali sono i punti che risultano così difficili da affrontare, da portare - come conseguenza interiore - resistenze così forti da tramutarsi in blocchi fisici (somatizzazioni), emotivi (instabilità emotiva) e mentali (irrazionalità e illogicità marcata).

Se vuoi cambiare la tua vita, cambiala

Secondo le Guide è molto comune proclamare di voler cambiare la propria vita ma limitarsi solo a dirlo senza fare veramente nulla per modificare quello che non soddisfa. Il problema vero, affermano, non è soltanto cambiare le situazioni che disturbano, ma riuscire a modificare il proprio modo di vivere anche le contrarietà. Riuscire a modificare questo aspetto significa mettersi nella posizione migliore per far sì che i cambiamenti esterni avvengano o, se le circostanze proprio non lo permettono, per far sì che si riescano ad affrontare con maggiore serenità.

Messaggio esemplificativo
Osserva la tua esistenza, guarda la tua vita.
Il senso di insoddisfazione cammina al tuo fianco quasi costantemente: difficilmente ti senti felice e in pace con te stesso e, anche nei rari casi in cui questo accade, basta un niente per farti ritrovare quell'insoddisfazione che, principale caratteristica del tuo Io, è pronta a manifestarsi ad ogni battito di ciglia.
Non perdere mai di vista, non dimenticare mai che il tuo compito principale è, e resta sempre, quello di comprendere, e che per poterci riuscire nella maniera più veloce, per poter rendere la sofferenza non una condizione perpetua ma uno stato transitorio è necessario che tu comprenda la tua interiorità. E per poterci riuscire nel modo migliore devi osservare te stesso mentre vivi le esperienze che la vita ti propone, una dopo l'altra. Ricorda sempre che darai un senso alla tua vita nel momento stesso in cui, osservandoti, permetterai alla tua coscienza di comprendere.
Lo so, osservarti significa anche vedere cose di te stesso che vorresti poter ignorare, e questo non ti lascia indifferente, perché significa soffrire per ciò che vorresti essere e che, invece, ti rendi conto di non riuscire ad essere.
Eppure, osservare queste cose rende la sofferenza della loro scoperta superabile, non le lascia a suppurare dentro di te come un

bubbone infetto che, comunque, prima o poi scoppierà, inevitabilmente, con ben maggiore sofferenza non solo per te ma anche per chi più ti sta accanto.
Accetta e fai tua, fino in fondo, l'idea che fuggire non serve a niente, se non a protrarre per un maggior numero di vite la tua permanenza sul piano fisico, non annulla la tua sofferenza ma allunga e rende costante il tuo dolore in un tempo molto più lungo di quello che trascorrerà dal momento della tua attuale nascita al momento del tuo abbandono di questo corpo fisico che per questa vita è una parte di te.
Convinciti di questo, cerca di farlo veramente tuo, e allora persino il tuo Io dovrà arrivare a rendersi conto che distogliere lo sguardo da quelli che sono i tuoi problemi non significa annullarli.
Viola

"La mia vita è un disastro».
"Il mio lavoro non mi gratifica, né moralmente né economicamente».
"I miei rapporti affettivi sono carenti: eppure ho bisogno di amare e di essere amato».
"Non ho un posto che senta veramente mio, amicizie che senta veramente sincere, un amore che riempia la mia vita, un interesse profondo che renda pieni i miei momenti di disequilibrio...»
"La mia vita non è come vorrei che fosse».
"Il signor Lamento – diceva un mio carissimo amico – si lamenta di tutto, persino del fatto che non ha il coraggio di suicidarsi»!
Cosa posso dirti che non ti abbia già detto?

Ma, ancora una volta, questo piccolo/immenso insegnamento che il fratello Scifo vi ha portato è caduto sotto il governo del vostro Io, rendendolo una cosa vuota e inutile nel dare un senso alla vostra vita.
Infatti l'ha preso e l'ha usato per cercare di modificare l'esterno di se stesso, nell'illusione che adeguare l'esteriorità della vostra vita ai

dettami dei modelli che vi suggeriscono gli archetipi transitori (e che riassumono l'idea di felicità e di bene/male o giusto/sbagliato tipiche della vostra società o del vostro gruppo sociale di appartenenza) possa davvero rendervi felici.
Triste disillusione: non è cambiando ciò che è esterno a voi stessi che potrete essere felici, che la vostra vita acquisirà valore, che la vostra esistenza avrà un senso.
Guardate gli occhi di persone che hanno molto meno di voi, che magari vivono in tanti in una capanna sgangherata, che a fatica possiedono quel poco che rende possibile la loro sopravvivenza fisica e sociale. Potreste scorgere, spesso, una capacità di amare e di godere delle piccole cose che voi avete così spesso trascurato di coltivare.
Se aveste quello che loro hanno e non quel «tanto» che avete, sareste più felici o meno felici? La vostra vita avrebbe più senso o meno senso?
Non vi è e non vi può essere una risposta a queste domande perché il problema si pone in ben altri termini, che, come dicevo, non passano all'esterno di voi ma al vostro interno.
Moti

Che cosa avete nelle vostre vite, in fondo?
Un lavoro, un conto in banca, una vettura, una televisione, dei libri, dei CD di musica, degli abiti firmati, i pranzi al ristorante, le vacanze alle isole, una vita sessuale, una vita sociale... È questo che dà il senso alla vostra vita? E allora che ragione ha di essere presente questo desiderio che manifestate così spesso di voler cambiare la vostra vita? Per avere ancora di più? Per avere caviale e champagne tutti i giorni, la Ferrari, il fine settimana a Parigi, l'avventura con una «velina», il premio Nobel....?
Allora sareste finalmente contenti, soddisfatti della vostra vita?
Non c'è bisogno che rispondiate, sappiamo e sapete benissimo la risposta: non può essere che un NO scritto a caratteri cubitali!
Margeri

Se vuoi cambiare la tua vita cambiala!

Lo so che mi potreste rispondere che ci avete provato, convinti di aver fatto del vostro meglio, di avere fatto degli sforzi immani per ottenere quel cambiamento che sentivate, sulla scorta delle mie parole, essere giusto da mettere in atto.
Ma, innegabilmente, il risultato è stato ben inferiore alle vostre aspettative, se non addirittura inesistente.
Ed ecco assalirvi il dubbio: «allora le parole di Scifo erano inutili, solamente parole dette tanto per dire, per fare sensazione ma poi, alla resa dei conti, erano prive di una vera fattibilità, e la nostra vita non può essere veramente e sostanzialmente cambiata?».
Ricominciamo da capo: Se vuoi cambiare la tua vita, CAMBIALA!
Incomincia a guardarti negli occhi, incomincia a non mentire a te stesso.
Incomincia a non fare lo struzzo che nasconde la testa nella sabbia per non vedere il pericolo in arrivo.
Incomincia a non trovarti scuse per giustificare la tua inattività.
Incomincia ad essere severo con la tua capacità di evitare le responsabilità.
Incomincia a parlare veramente con gli altri, non solo ad emettere suoni con la bocca.
Incomincia a pensare veramente a te stesso, non a tenere stretta l'immagine che vuoi dare di te, finendo per considerarla vera.
Incomincia a cambiare la tua vita, INCOMINCIA...
E se non vuoi incominciare veramente a farlo, allora, arriva almeno a chiederti perché in realtà non la vuoi cambiare davvero.
Almeno questo lo devi a te stesso e a chi ti ama.
Scifo

Prendere coscienza di ciò che si vuole veramente fa parte del dare un senso alla propria vita. Come si potrebbe, altrimenti, riuscire veramente a modificarla lenendo la sofferenza che sembra incombere minacciosa appena dietro all'angolo delle esperienze che

ci si trova ad affrontare?
Se si crede che c'è bisogno di cambiare la propria vita ma il cambiamento resta soltanto un'ipotesi mai messa in atto, questo può voler dire che l'ipotesi fatta non è sentita, ma è solamente un mezzo dell'Io per apparire forti e attivi nei confronti delle difficoltà che ci fanno soffrire.
Cambiare significa modificare e modificare significa non essere mai passivi al cospetto di quello che si va attraversando.
Nel momento in cui il desiderio di cambiamento della propria vita non si traduce in uno stimolo all'azione questo non può che significare che, per qualche motivo che non siamo capaci di affrontare a viso aperto, in definitiva ci sta bene vivere la vita così come la stiamo vivendo.
Sembra tutto completamente logico e, contemporaneamente, completamente privo di senso: com'è possibile desiderare di non soffrire più e, allo stesso tempo, non fare niente per annullare, modificare o, quanto meno, mitigare la sofferenza e il dolore che ci angustia?
Rodolfo

Il problema principale, ancora una volta, va ricercato nell'Io dell'individuo. L'Io, per sua natura, non è lungimirante, non ha una grande propensione a elaborare piani complessi nel tempo. Se voi osservaste con attenzione il bambino di pochi anni – ovvero l'individuo in cui l'Io è più libero di manifestarsi, non subendo ancora che solo relativamente le influenze della coscienza e quelle degli archetipi, sia permanenti che transitori – vi accorgereste subito che è sua prerogativa volere tutto e subito, adirarsi come una furia quando non ottiene immediatamente ciò che lo gratifica, reagire ad una sofferenza in maniera diretta e senza mezzi termini o aggredendone la fonte o escogitando un comportamento che possa renderla meno pesante sul momento.
La base dell'Io dell'individuo adulto è, in fondo, la stessa di quella del bambino: esso ha la stessa tendenza a vivere il più possibile

nel «qui e ora»... cosa in linea con l'insegnamento, se non fosse che il «qui e ora», per quanto riguarda l'Io, è orientato non ad assaporare fino in fondo le sfumature dell'esperienza che si trova a dover affrontare, bensì a ottenere nel «qui e ora» quello che desidera e quello che lo gratifica. Indubbiamente l'Io dell'individuo, pur costruitosi intorno a quello del bambino, non è più così semplice, diretto e immediato, in quanto altri elementi sono entrati in gioco, elementi che lo hanno strutturato in maniera, ovviamente, più complessa.
Quali sono questi elementi?
Prima di tutto è entrata in gioco la coscienza, il corpo akasico, e questo ha spinto l'Io a cercare di adeguarsi alle nuove vibrazioni che lo pervadono. L'ingresso sempre più massiccio delle vibrazioni provenienti dalla comprensione in espansione mette, inevitabilmente, dei paletti alle possibili azioni dell'Io che è costretto a fare lo slalom fra questi «punti fermi» in quanto sa che non è in grado di contrastarli veramente. La tecnica più frequente che mette in atto è, allora, quella dello struzzo... opera cioè una censura per far finta di non vedere quale sarebbe il modo più giusto di agire, cercando mille motivi al suo non-agire che possano giustificargli, nel «qui e ora», il suo comportamento.
Come conseguenza del completo allacciamento del corpo della coscienza si va via via affinando la capacità di avvertire le vibrazioni che provengono dagli archetipi permanenti e anche avvertire il rintocco degli archetipi permanenti pone dei paletti al tipo di azione messa (o non messa) in atto dall'Io, il quale reagisce spesso mascherandosi da agnello, ovvero facendo di tutto perché gli altri lo considerino buono, giusto, evoluto, direi persino «illuminato».
Fino a questo punto sembrerebbe proprio che la partita non possa che essere vinta dall'Io.
Se così non è (e ringraziamo la fantasia di Chi ha creato questa complessa struttura che abbraccia l'intera Realtà) è perché l'Io si trova sbalestrato di fronte alle istanze messe a sua disposizione dagli archetipi transitori.

Questi, infatti, come certamente ricorderete, gli propongono dei modelli più semplici da accettare per lui, perché sembrano indicargli i modi più diretti e veloci per integrarsi nella società che sta sperimentando e non solo: gli suggeriscono i «modi» di interagire con quella società.

Cercando di conformarsi quanto più gli è possibile ai dettami degli archetipi transitori l'Io ritiene di poter ottenere apprezzamento, attenzione, assenso, gratificazione, cioè tutta la gratificazione e tutto l'appagamento che desidera ottenere dal suo rapporto con gli altri.

In questa maniera, si costringe da solo ad operare in un circolo chiuso che lo porta ad altalenare tra il sentire e l'egoismo, sperimentando suo malgrado le proprie reazioni e cercando di sfuggire ciò che gli provoca disagio o sofferenza.

Quando l'Io riesce a mantenere un controllo ferreo e protratto nel tempo ecco che si innescano nell'individuo quelle sintomatologie conosciute come nevrosi o psicosi, difficili da superare.

Quando il controllo è solo parziale l'Io si trova, invece, a dover in continuazione riaggiornare la propria immagine ed i propri schemi nel tentativo di correre ai ripari, operazione che rende l'individuo incostante, alternativamente in balia delle emozioni e della razionalità ma che è, in realtà, qualificabile come sintomo di quei necessari sommovimenti interiori che, sempre e comunque, accompagnano il cambiamento evolutivo dell'individuo.

Quando l'Io perde il controllo l'individuo sfugge a tutti gli schemi, diventa poco comprensibile all'osservatore esterno, le sue reazioni e azioni sono poco classificabili sulla scorta dei modelli degli archetipi transitori... ci si trova, cioè, di fronte ad un individuo evoluto.

Ombra

È evidente che la maggior parte di voi stia attraversando un'incarnazione in cui il controllo del vostro Io è solo parziale.

E, forse, è proprio l'apparente incostanza e frammentarietà che accompagna questo stadio a darvi un'impressione di voi stessi, in

fondo, peggiore di quanto veramente sia.
Qual è, dunque, il senso che dovete dare alla vostra vita, a questa vostra vita così piena di idee ed emozioni contrastanti?

La tua vita avrà un senso,
quando riuscirai a tendere un filo continuo
che collegherà la tua coscienza e la tua vita
per cercare di comprendere quello che veramente vuoi.
La tua vita avrà un senso,
quando riuscirai a trasformare la sofferenza
in una fonte di comprensione e, quindi, di felicità.
La tua vita avrà un senso,
quando proverai rispetto anche verso chi non sa rispettarti.
La tua vita avrà un senso,
quando saprai essere giusto giudice di te stesso
e saprai non condannarti senza remissione.
La tua vita avrà un senso,
quando ciò che è del mondo sarà per te un mezzo e non un fine.
La tua vita avrà un senso,
quando dirai di amare qualcuno
e non saranno le tue stesse azioni a dimostrare il contrario.
La tua vita avrà un senso,
quando, accorgendoti di essere egoista,
non fingerai davanti a te e al mondo
di essere l'uomo più altruista della Terra.
La tua vita avrà un senso,
non quando piangerai la morte di un lontano sconosciuto
ma quando ti renderai conto dell'insensibilità che hai regalato
a chi ti era più vicino
e cercherai di non commettere più lo stesso errore.
La tua vita avrà un senso,
quando farai parte della società del mondo
ma seguirai non le sue regole bensì quelle della tua coscienza.
La tua vita avrà un senso,

quando non ci sarà più bisogno delle parole
di una fonte esterna a te
per comprendere ciò che è giusto e ciò che non lo è.
La tua vita avrà un senso,
quando non avrai più bisogno di un Dio
per dare credibilità e senso alla tua vita.

Moti

Il sentiero contemplativo
www.contemplazione.it

Roberto Olivieri eremo@contemplazione.it
Francesca Bona franci.bona@gmail.com